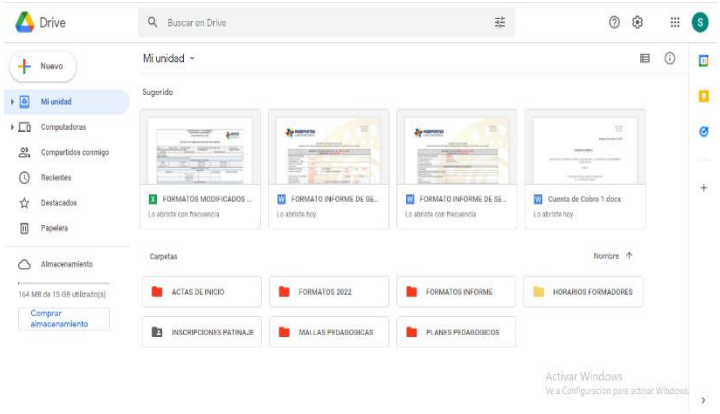
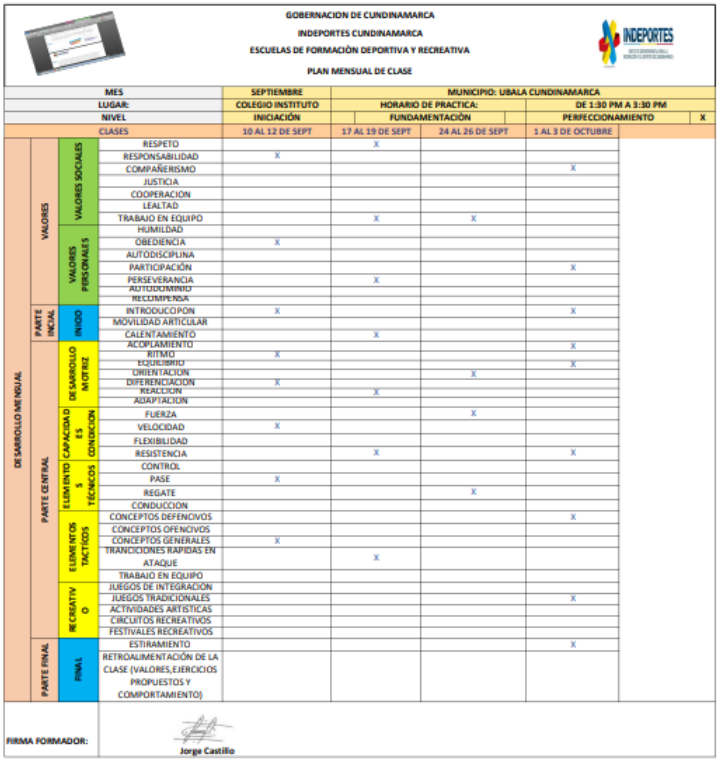
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 2 MES AGOSTO - CTO 1022 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1079032499 de Ubalá</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>Del 01/08/2022 al 30/08/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022002341 21/07/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>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.</td><td colspan="3">AFICHE PROMOCIONAL DE LA ESCUELA DE FORMACION Y REUNIONES CON PADRES DE FAMILIA


</td></tr>
<tr><td>2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la</td><td colspan="3">ANEXO 1. ACTA DE INCIO
ANEXO 2. PLAN PEDAGOGICO
ANEXO 3. MALLA CURRICULARES
ANEXO 4. HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO</td></tr>
</table>

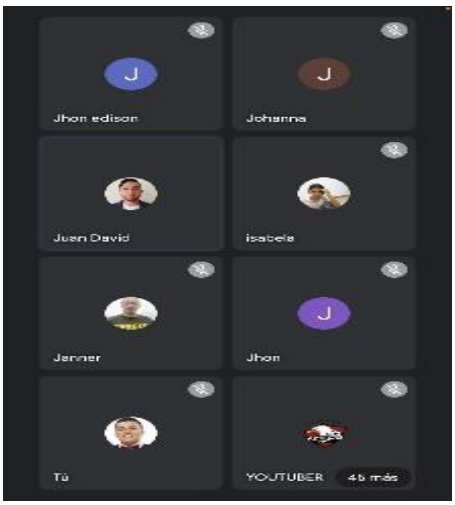
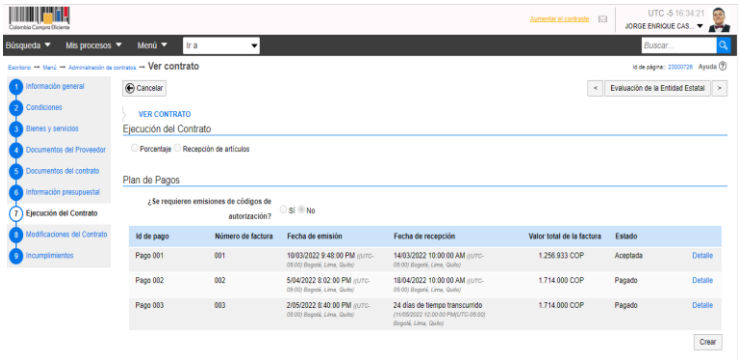
Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES **ACTA DE INICIO** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.421 DE 2022** **N° de contrato:** CPS-421-2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA. **Valor:** OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE. **Plazo:** CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. **Municipio:** UBALÁ. **Deporte o disciplina:** FUTBOL El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1075002466 de Ubalá y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 421 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000289 Fecha de expedición: 31/01/2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S. A. Fecha de cobertura: 01/02/2022 **Póliza de garantías** N.A N.A En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervienen, el día 09 de febrero de 2022. **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ** Supervisor **JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ** Contratista GOBERNACIÓN CUNDINAMARCA
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 5. ASISTENCIA INICIACION- FUNDAMNETACIÓN – PERFECCIONAMIENTO. ANEXO 6. EVIDENCIAS INIACION- FUNDAMNETACIÓN – PERFECCIONAMIENTO

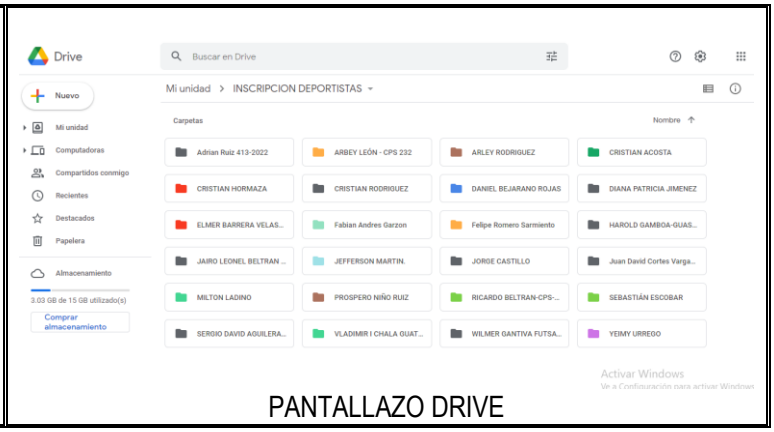
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	  ANEXO 7. COBERTURA ANEXO 8. SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 UTILICE PRENDA DEPORTIVA INDEPORTES

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 ANEXO 9. PLANIFICACIONES DIARIOS MES DE AGOSTO
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	 ANEXO 10. FOTO DRIVE MES DE AGOSTO

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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: SEPTIEMBRE — MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA LUGAR: COLEGIO INSTITUTO — HORARIO DE PRACTICA: DE 1:30 PM A 3:30 PM NIVEL: INICIACIÓN — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: 10 AL 12 DE SEPT — 17 AL 19 DE SEPT — 24 AL 26 DE SEPT — 1 AL 3 DE OCTUBRE DESARROLLO MENSUAL / PARTE CENTRAL / VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO X; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO X; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO X X VALORES PERSONALES: HUMILDAD; OBEDIENCIA X; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACIÓN X; PERSEVERANCIA X; AUTODOMINIO; RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCIPON X X; MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENTO X; ACOPLAMIENTO X DESARROLLO MOTRIZ: RITMO X; EQUILIBRIO X; ORIENTACION X; DIFERENCIACION X; REACCION X; ADAPTACION CAPACIDADES CONDICION: FUERZA X; VELOCIDAD X; FLEXIBILIDAD; RESISTENCIA X X ELEMENTOS TÉCNICOS: CONTROL; PASE X; REGATE X; CONDUCCION ELEMENTOS TACTICOS: CONCEPTOS DEFENCIVOS X; CONCEPTOS OFENCIVOS; CONCEPTOS GENERALES X; TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE X; TRABAJO EN EQUIPO RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION; JUEGOS TRADICIONALES X; ACTIVIDADES ARTISTICAS; CIRCUITOS RECREATIVOS; FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO X; RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: Jorge Castillo ANEXO 11. EN PDF LAS PLANEACIONES MENSUALES MES DE SEPTIEMBRE
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.	Proyecte aplicar las pruebas físicas técnicas y antropométricas las cuales son propuestas por Indeportes Cundinamarca en las siguientes fechas: 1.Pruebas de entrada mes de agosto. 2.Pruebas de control mes de septiembre. 3. Pruebas de salida mes de noviembre

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.	UBALÁ Alcaldía Municipal Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso **EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ** **HACE CONSTAR:** Que **JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**, identificado con cedula de ciudadanía No. **1.079.032.499 de Ubalá**, presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE** DESARROLLO **"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL** CUMPLIMIENTO **DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL** durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto del 2022 al 31 de agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 31 días del mes de agosto del 2022 **WILDER LINARES MORERA** **JEFE OFICINA DEPORTE CULTURA Y TURISMO** ANEXO 12. EN PDF ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR EL CORDINADOR DE DEPORTES, EN LAS EVIDENCIAS
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Proyecte el apoyo de las actividades que Indeportes Cundinamarca disponga para la región del Guavio en la vigencia del año 2022 estaré presto a colaborar con los diferentes eventos propuestos tanto a nivel de la disciplina deportiva como en cuanto al aspecto recreativo. Entregue las certificaciones de los cursos realizados de MPG solicitados por Indeportes Cundinamarca  mipg Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión Hace constar que: Jorge Enrique Castillo Gonzalez Participó y completó con éxito el Módulo de Auditoría del curso virtual del **Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG** MIPG VERSIÓN II (2021) María del Pilar García González Directora de Gestión y Desempeño Institucional

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Asistí a las reuniones que el gestor de la zona Guavio ha convocado de forma presencial y por la plataforma meet,. 1- Reunión 30 de agosto 8:00 pm reunión por meet proyección informe mes de agosto 2- Apoyo ciclo travesía en el municipio de Gachalá 14 de agosto de 2022 3- Apoyo juegos inter colegiados fase zonal en el municipio de Gachetá del 16 al 18 de agosto de 2022 ANEXO 13. PANTALLZO REUNIONES
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.	Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID.
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.	 PANTALLAZO SECOP II

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.	 PANTALLAZO DRIVE

ANEXO 1. ACTA DE INCIO OBLIGACIÓN 2

INDEPORTES

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.421 DE 2022	
N° de contrato:	CPS-421-2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE.
Plazo:	CINCO (5) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	UBALÁ
Deporte o disciplina:	FUTBOL

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1079032499 de Ubalá y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 421 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000289	Fecha de expedición: 31/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

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

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

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ
Supervisor

JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
Contratista

CUNDINAMARCA
"EL DORADO"

ANEXO 2. PLAN PEDAGOGICO OBLIGACION 2-3 Y 7

PLAN PEDAGOGICO CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2022

AUTOR

JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ

ESCUELA FORMACION FUTBOL – MUNICIPIO DE UBALA

2022

INTRODUCCION

El plan pedagógico en futbol va dirigido a los deportistas de las diferentes categorías iniciadas desde los 6 años hasta los 17 años quienes asistirán a los diferentes entrenamientos otorgados por Indeportes Cundinamarca en acompañamiento de la oficina de deportes del municipio de Ubalá, este plan tiene como meta continuar con el proceso formativo en el deporte del futbol orientado en mencionado municipio, se busca trabajar diferentes enfoques como el recreativo, el aprendizaje y mejora deportiva reforzando ejes principales como la técnica, táctica, física, psicológica, teórica, y la más importante la formación integral en todas sus dimensiones, las cuales serán evaluadas de manera continua observando así la evolución dentro de su formación, logrando identificar las oportunidades y las debilidades presentadas día a día y así poder llevar a cabo el cumplimiento del plan pedagógico aportando un desarrollo deportivo y en la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes generando un impacto social en el municipio de la Ubalá Cundinamarca.

JUSTIFICACIÓN

Las escuelas de formación deportiva definidas como: "un programa educativo extracurricular, implementado como estrategia para la enseñanza del deporte al niño y al joven colombiano, buscando su desarrollo motriz, intelectual, afectivo y social mediante programas sistematizados que le permitan la Iniciación y Formación Deportiva[1].

Es uno de los proyectos de vital importancia junto a un enfoque recreativo para motivar a nuestros niños, jóvenes y comunidad en general a iniciar, mejorar y perfeccionar la práctica de un deporte en específico afianzando su formación integral. Es por eso que se hace necesario realizar un proceso deportivo con el apoyo de Indeportes Cundinamarca para formar personas íntegras, con valores mejorando sus cualidades y capacidades físicas.

En un deporte universal como el fútbol, la preparación general, física, táctica, técnica y psicológica es un requisito fundamental para lograr un buen desempeño en el terreno de juego. Además, el entrenador debe conocer la importancia que juegan los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos. Para ello, se busca desarrollar un plan pedagógico, el cual sea un engranaje para poder desarrollar todo este proceso tanto formativo como recreativo, en el que cada categoría tenga un proceso adecuado para su nivel de formación tanto profesional como humano.

[1] Resolucion 000058, instituto colombiano del deporte "coldeportes" ,por la cual se crea el proyecto "escuelas de formación deportiva" y se asigna la sede las direcciones de las mismas, " 25 abril de 1991

MARCO LEGAL

Para en mejor entendimiento de mencionado marco legal se debe tener en cuenta que existe un conjunto de regulaciones jurídicas derivadas de la ley que buscan organizar una sociedad y ente caso orientar el deporte en nuestro país**.**

JERARQUÍA DE LA NORMA

CONSTITUCIÓN POLÍTICA: Es la norma fundamental de un estado soberano establecida o aceptada para regirlo. Es la norma jurídica suprema (1886 – 1991)

TRATADOS INTERNACIONALES: Son acuerdos, pactos o contratos de carácter internacional que rigen situaciones jurídicas establecidas de común acuerdo por dos o más estados soberanos

ORDENAMIENTO JURÍDICO

Conjunto de normas jurídicas que rigen en un lugar determinado en una época concreta

LEYES: precepto dictado por autoridad competente y cuyo incumplimiento lleva a una sanción. Impone deberes y confiere derechos. Es de carácter obligatorio. En Colombia las leyes son emitidas por el Congreso de la república – Nivel nacional

DECRETOS: Es un tipo de acto administrativo emitido por el poder ejecutivo

ORDENANZAS: Es un tipo de norma jurídica subordinada de la ley. Es del nivel departamental.

ACUERDOS: Es un acto jurídico de carácter general emitido por los concejos municipales.

RESOLUCIONES: Es una orden escrita dictada por el jefe de un servicio público o privado que tiene carácter general y obligatorio. Se aplica a diferentes ámbitos: contractual, judicial, administrativa.

CONTRATOS: Es un acuerdo de voluntades escritas que se obligan de común acuerdo a determinada finalidad.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991.

Artículo 52 Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

LEGISLACIÓN DEPORTIVA EN COLOMBIA

Ley 181 de 1995 "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte"

Ley 1445 de 2011

-Modifica la Ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones.
-Las funciones de Inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el Sistema Nacional del Deporte, la ejerce El ministerio del deporte
-Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en Sociedades Anónimas, ejercerá esta función la Superintendencia de Sociedades.

Ley 582 de 2000 "Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones"

Ley 49 DE 1993 "Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.
Ley 845 de 2003 "Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones."

Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la "CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE", la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005.

Ley 2023 de 2020 Artículo 1. Objeto de la Tasa Pro Deporte y Recreación

Facúltese a las Asambleas Departamentales, Concejos Municipales y Distritales para crear una Tasa Pro Deporte y Recreación, recursos que serán administrados por el respectivo ente territorial, destinados a fomentar y estimular el deporte. y la recreación, conforme a planes, programas, proyectos y políticas nacionales o territoriales.

DECRETOS

Decreto Ley 1228 de 1.995 "Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995"

Decreto Reglamentario 00407 de 1.996 "Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte"

Decreto 641 de 2001 "Por el cual se reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales"

Decreto 900 de 2010 “Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París, adoptada por Colombia mediante la Ley 1207 de 2008, y se derogan otras disposiciones.”

SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE

Art.46:” el sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.”

NIVELES DEL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE

NIVEL NACIONAL
Ministerio del deporte
Comité Olímpico Colombiano – Comité Paralímpico Colombiano.
Federaciones Deportivas Nacionales.

NIVEL DEPARTAMENTAL
Ente deportivo departamental. – Indeportes Cundinamarca
Ligas deportivas departamentales.
Asociaciones deportivas departamentales.
Ligas y Asociaciones del Distrito Capital.

NIVEL MUNICIPAL
ENTE DEPORTIVO MUNICIPAL – Oficina deportes cultura y turismo de Ubalá
CLUBES DEPORTIVOS
CLUBES PROMOTORES
CLUBES PROFESIONALES

Organismos Públicos:

Ministerio del deporte: Formula, coordina, ejecuta y vigila la política de Estado en materia deportiva. Máximo organismo planificador, rector, director y coordinador del Sistema Nacional del Deporte.
Entes Deportivos Departamentales: adoptan las políticas, planes y programas que establezca el ministerio del deporte y el gobierno nacional.
Entes Deportivos Municipales o Distritales: Proponen el plan local del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, efectuando seguimiento y evaluación con la participación comunitaria. Programan distribución de recursos, Tiene a cargo la administración, mantenimiento y adecuación de los respectivos escenarios deportivos.

Organismos Privados:

Comité Olímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado a nivel nacional e internacional en lo atinente al deporte competitivo y de alto rendimiento, así como la formación del recurso humano del sector.

Comité Paraolímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado de las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales en el ámbito nacional e internacional.

Federaciones Deportivas Nacionales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte y sus modalidades a nivel nacional.

Ligas Deportivas: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte con sus modalidades, dentro del ámbito territorial de su Departamento o Distrito Capital.

Asociaciones Deportivas Departamentales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de varios deportes o modalidades deportivas en su jurisdicción.

Clubes deportivos: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en su Municipio.

Clubes Promotores: Fomentan y patrocinan la práctica de varios deportes.

Clubes Profesionales: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte, mediante contraprestación económica a sus deportistas.

Las demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del Sistema, concurren al nivel jerárquico correspondiente a su propia jurisdicción territorial y ámbito de actividades.

OBJETIVO GENERAL

Iniciar un proceso de formación integral y humana de quienes deseen participar en la escuela de formación deportiva de futbol, aplicando un sentido Recreativo a cada una de las actividades realizadas, y cuidando el desarrollo de la técnica individual y de conjunto, el inicio del acondicionamiento físico, la introducción, mejoramiento y perfeccionamiento a la táctica y estrategia, así como el aspecto psicológico, pilares básicos y fundamentales para la práctica de este deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Dirigir los procesos referentes al futbol en el municipio de Ubalá en acompañamiento de los demás formadores.

- Ser conscientes del alto nivel de responsabilidad social que implica el desarrollar los diferentes niveles de formación que permitan pensar a sus futbolistas como sujetos sociales capaces de transformar y transformarse.

-Fomentar los valores desde esta modalidad deportiva.

-Realizar eventos de futbol, el cual permita la integración y el fomento de valores como la responsabilidad, el trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto incluyendo niños y padres en un entorno recreo deportivo vinculándonos a las buenas prácticas deportivas.

-Preparar a los jugadores mediante un entrenamiento planificado y específico para aumentar su nivel técnico, físico y mental en las diferentes situaciones de juego.

-Elaborar un plan de entrenamiento y desarrollo enfocado a brindar herramientas técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas; donde la afición de futbol del municipio de Ubalá, pueda contar con un nivel de competencia adecuado en nuestro departamento.

-Participar en la mayoría de eventos sociales organizados por la gobernación de Cundinamarca, la administración municipal y brindar una imagen positiva de los grupos a formar.

-Realizar eventos recreativos vinculando padres e hijos como pilares de una familia

-Apoyar cada una de las actividades de deportivas que se realicen en el municipio de Ubalá.

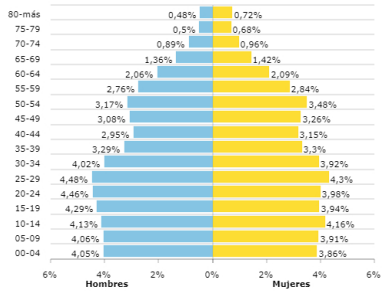
-Involucrar estrategias que vinculen la virtualidad para que los deportistas se mantengan motivados y participen activamente.
-Brindar al municipio Ubalá una propuesta organizada y estructurada que ofrezca un compromiso social y deportivo.

-Mantener una evaluación permanente de los procesos formativos.

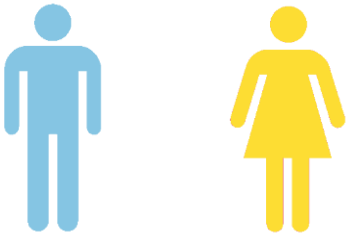
POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

La gobernación de Cundinamarca en el marco de su plan de desarrollo "**CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA**" quien por medio del contrato 421 de 2022 brindara apoyo a la gestión de formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca, específicamente en el municipio de Ubalá, donde busca desarrollar procesos pedagógicos, técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, integrales, con tres grupos de formación en tres grupos formativos en los que esta iniciación: de 6 a 8 años, fundamentación: 9 a 12 años, perfeccionamiento: de 13 a 17 años de cualquier grupo poblacional. El municipio de Ubalá, está ubicado en la provincia del Guavio, se encuentra sobre los 2600 y 3000 m.s.n.m, teniendo piso térmico frío, su economía está basada en la agricultura de tomate de guiso, papa, maíz, frijol, etc. La ganadería, la porcicultura de entre otras, igualmente la exportación de mineral de hierro, piedras calizas.

Pirámide poblacional
Fuente: DANE - Proyecciones de población - 2018



Población desagregada por sexo
Fuente: DANE - Proyecciones de población - 2018



La Calera	La Calera
14.290	14.278
(50,0%)	(50,0%)

Colombia	Colombia
24.605.796	25.228.444
(49,4%)	(50,6%)

Fuente: DANE – Proyecciones de población – 2018

CARACTERIZACIÓNDEL DEPORTE

Según la FIFA, la forma más antigua del juego de la que hay evidencia científica data de una época alrededor de los siglos II ó III a.C. en China. Además, el juego romano Harpastum puede ser un ancestro distante del fútbol. En la Europa medieval también se jugaban diversas formas de fútbol, aunque las reglas variaban mucho según la época y la zona.

Aunque el fútbol siempre se ha jugado en sus más diversas formas a través de Gran Bretaña, se considera que las escuelas públicas inglesas fueron claves para la creación del fútbol moderno. La evidencia sugiere que, durante el siglo XVI, las escuelas británicas, y en particular el director Richard Mulcaster, fueron fundamentales para eliminar el componente más violento del fútbol y transformarlo en un deporte de equipo que fuera beneficioso para los chicos de la escuela. Por tanto, el juego fue institucionalizado, regulado y empezó a formar parte de una tradición más extendida. Finalmente, en el siglo XIX, profesores y antiguos alumnos fueron los primeros en escribir las reglas formales del fútbol moderno para organizar partidos entre escuelas.

Las reglas actuales del fútbol están basadas en los esfuerzos de mediados del siglo XIX para estandarizar las muy diversas variantes de fútbol que jugaban las escuelas públicas de Inglaterra. Durante 1850, se formaron muchos clubes en el mundo de habla inglesa, no relacionados con escuelas y universidades; algunos crearon sus propias reglas distintivas, principalmente el Sheffield Football Club (formado por antiguos alumnos de Harrow) en 1857, lo que condujo a la formación de la Asociación de Fútbol de Sheffield en 1867. En 1862, John Charles Thring, de la Escuela Uppingham, también desarrolló un conjunto de normas que tuvieron su influencia.

Las actuales reglas de juego las determina la Asociación de Fútbol Internacional Board (IFAB). La IFAB fue formada en 1886 después de una reunión en Manchester de las asociaciones de fútbol escocesa, galesa e irlandesa.
La competición de fútbol más antigua del mundo es la FA Cup inglesa, que fue fundada por C.W. Alcock y en la que han jugado equipos ingleses desde 1872. El primer partido de fútbol internacional tuvo lugar en 1872 entre Escocia e Inglaterra en Glasgow. La primera liga de fútbol del mundo también se organizó en Inglaterra y fue fundada en 1888 por el director del Aston Villa, William McGregor.

La Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), el cuerpo gobernante del fútbol internacional, se formó en París en 1904, y se adhirió a las Reglas del Juego de la Asociación de Fútbol. La creciente popularidad del juego a nivel internacional condujo a la admisión de representantes de la FIFA en el Board Asociación de Fútbol Internacional en 1913. El Board consiste actualmente de cuatro representantes de la FIFA y uno de cada una de las cuatro asociaciones británicas.

Hoy en día el fútbol se juega a un nivel profesional en todo el mundo y millones de personas van regularmente a los estadios para seguir a sus equipos favoritos y muchas más lo ven a través de los medios audiovisuales. Un gran número de personas juega al fútbol a nivel aficionado. Según una encuesta de la FIFA publicada en la primavera de 2001, más de 240 millones de personas juegan con regularidad al fútbol en más de 200 países repartidos por el mundo. Sus reglas simples y los requerimientos mínimos en equipamiento han ayudado sin duda a extender su popularidad.

En muchas partes del mundo el fútbol evoca grandes pasiones y juega un papel importante en la vida de fans individuales, comunidades locales e incluso naciones; por ello se le considera el deporte más popular del mundo.[2]

HISTORIA EN COLOMBIA

La historia no registra una fecha precisa sobre la llegada del fútbol a Colombia; se cree que fue entre 1900 a 1909, a principios de siglo.

Existen tres versiones le de Mike Urueta, conocido historiador y periodista menciona que The Colombia Railways Company contrató a los ingleses para construir el ferrocarril de Puerto Colombia en 1900. Para pasar los ratos ellos organizaron "partidos" que paulatinamente fueron interesando a jóvenes barranquilleros.

El 6 agosto 1904, se disputó el primer partido oficial: un equipo con camiseta de franjas verticales blancas y rojas, con pantaloneta azul. El otro con camiseta blanca con pantaloneta roja.

En 1906 los primeros equipos aparecieron en 1906: Barranquilla Fútbol Club, Santander, Juventus, Unión Colombia.

Según el libro de Neftalí Benavides Rivera el año de 1909 aparece como fecha en la que llego el futbol a Colombia, la diferencia es que se le asigna a Pasto como lugar de llegada de este deporte, relatando que en la empedrada plazuela de San Andrés, en San Juan de Pasto, el industrial británico Leslie O. Spain, soltó un balón para enseñarle a sus trabajadores la forma de jugar al fútbol.

El 12 de octubre de 1924 nace la Liga de Fútbol, cuyo primer presidente fue Emilio Royo.

El 8 de junio de 1936 quedó reconocida jurídicamente la Asociación Colombiana de Fútbol.

FUNDACION DE LA DIMAYOR.

Sin importar el pesado ambiente político, cultural y social del país, crearon una entidad que en adelante se llamada Dimayor, encargada de estudiar y planificar las ciudades, equipos, reglas y sistema de competencia.

El 4 de julio de 1948 se citó la primera asamblea de la Liga Profesional, cuyo consejo directivo lo integraron Humberto Salcedo Fernández, Alfonso Senior y Jorge Osorio Cadavid como miembros principales, con suplencia de Ernesto Álvarez Correa, Carlos Lafaurie R., Oscar Hoyos Botero y Gilberto Arango.

EL PRIMER CAMPEONATO

Diez (10) equipos fueron admitidos y sorteados el 4 de julio de 1948 para el primer campeonato: Once Deportivo y Deportes Caldas de Manizales, Santa Fé y Millonarios de Bogotá, Deportivo Cali y América de Cali, Medellín y Atlético Municipal de Medellín, Universidad Nacional de Pereira y Atlético Junior de Barranquilla.

Ese mismo año, el Senado de la República decidió participar en el esfuerzo y creó un estímulo o

[2] Historia del futbol, gran futbol.com, https://www.granfutbol.com/historia-del-futbol.html

premio de $10.000,oo para el equipo campeón del torneo profesional, donde el equipo ganador y proclamado como primer campeón colombiano fue Santa Fe.

ADEFUTBOL Vs DIMAYOR

La apertura del fútbol hizo que la Dimayor centrara las miradas en ubicar a la ciudad de Bogotá como sede. La Adefútbol, la entidad que contaba con el reconocimiento internacional de la FIFA y que manejaba el fútbol desde Barranquilla (ciudad por donde entró el fútbol a Colombia, según algunos historiadores), particularmente lo relacionado con la selección.

Al perder "aparentemente" el control totalitario del balompié nacional, la Adefútbol ordenó la participación de un seleccionado nacional en el Campeonato Suramericano de Brasil, haciendo primar su decisión sobre el criterio de la Dimayor.

La Adefútbol no sólo desconoció el parecer de la Dimayor, además aprovechó la coyuntura para desafiliarla, creando un verdadero pánico internacional por las consecuencias ante la Federación Internacional del Fútbol asociado, FIFA.

En aquella época sin reconocimiento internacional el futbol colombiano debía cerrar puertas a los jugadores extranjeros y negar la posibilidad de cumplir con partidos internacionales tanto dentro como fuera del país, conceptos que la Dimayor no estaba dispuesta a cumplir.

LA EPOCA DEL DORADO

Desde el punto de vista de la Dimayor se conoce como la "Época del Dorado", aunque desde la perspectiva de la Adefútbol se denominaba "piratería" al suceso deportivo vivido en Colombia a partir de 1949.

El fútbol del dorado reunió a las mejores estrellas de este deporte, convirtió al país en epicentro de comentarios a nivel mundial, se construyeron estadios y se apoyó este deporte destinando recursos importantes.

En medio de la ardua lucha de poderes entre las entidades rectoras del fútbol colombiano el show proseguía y sólo se detendría con un acuerdo internacional, un pacto que de alguna manera la Confederación Suramericana tenía que promover.

NUEVO CONFLICTO CON INTERVENCION DE LA FIFA

En 1964 la Federación Colombiana de Fútbol (Fedebol) respaldada por los Clubes Profesionales, intentó arrebatarle el poder deportivo a la Asociación.

En 1966, durante el Mundial de Londres, la FIFA medió en el conflicto y creó el Comité Provisional del Fútbol Colombiano, que se conoció como el Comité de la FIFA, cuya misión era acabar con la división.

La Federación, actuando diplomáticamente, obtuvo el respaldo de la mayoría de las ligas

aficionadas y, ciñéndose al principio según el cual la FIFA reconoce a la asociación dominante (más del 50% del fútbol de un país), en 1969 la Dimayor reemplazó a la Asociación. [3]

Actualmente y debido a la pandemia mundial, la División Mayor del Fútbol Colombiano (Dimayor) les comunicó a los clubes asociados las fechas para la reactivación del fútbol profesional en el país en cada una de las competencias de Liga, Torneo y Copa BetPlay.

DEPORTISTAS COLOMBIANOS

CARLOS "EL PIBE" VALDERRAMA

Carlos "El Pibe" Valderrama, El Pibe Valderrama llegó a jugar más de 110 partidos internacionales. Fue además quien ejerció el liderazgo de la selección de Colombia durante tres mundiales consecutivos (1990 -1994 -1998).
Su propio estilo inteligente, pausado y elegante fue comparado al "juego bonito" de Brasil. Valderrama es sin duda un referente importante en la identidad y estilo del fútbol colombiano. Llegó a decir el argentino Cesar Luis Menotti, técnico campeón del Mundial del 78 con Argentina, que el Pibe era un mago, ya que era capaz de pasar la pelota a sus compañeros prácticamente sin verlos.

RADAMEL FALCAO

Aunque la carrera de **Falcao** ha sido errática debido a las lesiones, no se puede quitarle el lugar privilegiado que indiscutiblemente ocupa como uno de los mejores jugadores de Colombia. Falcao ha marcado más de 200 goles desde que llegara a Europa a través del Porto y ha sido considerado uno de los mejores goleadores de la segunda década de este siglo.
Reconocido como "El Tigre" por su espíritu combativo, ha sido el protagonista absoluto en los clubes por donde ha pasado: del River Plate, Porto, Atlético Madrid, el Mónaco, el Manchester United y el Chelsea. Una lesión en su primera temporada en el Monaco le hizo permanecer lejos de su mejor nivel, que probablemente alcanzó durante sus dos temporadas en el Atlético de Madrid. Actualmente, ya en el ocaso de su carrera, juega en el Galatasaray turco.

FAUSTINO ASPRILLA

El Tino Asprilla formó parte de esa gran selección de futbolistas colombianos que a finales de los 80's y durante la década de los 90's hizo soñar a Colombia de cara a los mundiales de fútbol. Su cosecha no es poca; colectó 5 títulos con el Parma FC, participó en dos mundiales y fue elegido entre los 5 mejores futbolistas colombianos de todos los tiempos. Los excesos y escándalos mermaron lo que seguramente era una carrera con muchos más logros. En sus biografías se suele recordar los comentarios de afamados periodistas: "Asprilla no quiso ser el mejor jugador del mundo".

JAMES RODRIGUEZ

Considerado como una de las grandes estrellas del futbol mundial, **James Rodríguez** fue compañero de Falcao en el AS Monaco, con quien también cosechó éxitos en el Porto. Fichado por el Real Madrid tras su extraordinaria actuación en el Mundial de Brasil de 2014, no tuvo la

[3] Historia del futbo colombiano, wwbly,com, http://historiadelfutbolcolombiano.weebly.com/historia-del-futbol-colombiano.html

continuidad deseada y fue cedido al Bayern de Munich después de jugar tres temporadas en el Real Madrid.
Su primera temporada en el equipo blanco estuvo a la altura de las enormes expectativas generadas tras el Mundial del Río, pero después entró en una errática dinámica de la que no supo salir. En Alemanía mantuvo su irregularidad, con momentos de brillantez y otros de ostracismo. Esta temporada el Bayern no ha ejercido su opción de compra sobre el colombiano y éste ha regresado a la disciplina del equipo madrileño.

WILLINGTON ORTIZ

Willington Ortiz jugó 49 veces con la selección de Colombia y marcó 12 goles. Se considera junto a Carlos "El Pibe" Valderrama el máximo representante del fútbol colombiano y fue nombrado, además, el mejor jugador del siglo XX en Colombia. Su estilo, gambeta, agilidad, habilidad y velocidad eran sus distintivos que finalmente se traducían en goles. Sus mayores cosechas fueron en la liga profesional de fútbol colombiano, Copa libertadores y con la selección.

FREDY RINCON

Fredy Rincón fue un excelente volante ofensivo, con gran proyección al ataque, despliegue físico y técnica. Considerado uno de los grandes futbolistas colombianos en la historia, quien protagonizó jugadas decisivas con la selección de Colombia, como el empate que logró ante Alemania para que Colombia pasara a octavos de final en Italia 90. Logró formar parte del Real Madrid, con quien marcó 4 goles en 19 partidos. Campeón en el el Mundial de clubes con el Corinthias, participó con la selección de Colombia en tres mundiales.

RENE HIGUITA

Conocido como uno de los mejores porteros de Sudamérica de toda historia, su participación en Italia 90 fue propicia para que nuevas reglas impulsaran la figura del arquero líbero, capaz de usar sus pies sin tocar la bola con la mano en caso de que un compañero del mismo equipo se la pasara. **René Higuita**, de arriesgadas y espectaculares jugadas, es reconocido como uno de los artífices de llevar a Colombia a ser reconocida en el panorama mundial.
Al igual que Valderrama, Rincón, y el Tino Asprilla, formó parte de este equipo de ensueño que ocupó el favoritismo de grandes figuras del fútbol. Con 41 goles en juegos oficiales, Huguita ocupa el 4to puesto de arqueros más goleadores de todos los tiempos. Higuita es recordado por su famosa patada del Escorpión con la que era capaz de tapar goles de manera inverosimil.

MARIO YEPES

Mario Yepes, capitán de la selección Colombia, 3er jugador de la historia con más apariciones, casi 100 partidos jugados representando el uniforme nacional. Siempre fue reconocido por el excelente dominio que ejerció en su posición como defensa central.

IVAN RENE VALENCIANO

Fue en el año 1988 cuando **Valenciano**, alias El Bombardero, formó parte de la llamada "Mejor selección de Fútbol de Colombia de todos los tiempos". Inicia su carrera con el Junior de Barranquilla, convirtiéndose en su máximo goleador con 158 tantos. En toda su carrera llegó a marcar 258 goles (217 en Colombia), manteniendo el record por mucho tiempo hasta que Galván Rey lo superó.

Su vida ha transitado entre el éxito y los excesos, así como cuadros de depresión. Lucha actualmente contra la adicción a las pastillas de dormir. Jugó 29 partidos con la selección de Colombia y marcó 13 goles entre 1991 y el año 2000. Increíblemente Valenciano quería ser basquetbolista, pero llegó por casualidad al fútbol.

LEONEL ALVAREZ

Fue compañero de Higuita, Valderrama y del Tino Asprilla en la época dorada del fútbol nacional. Tras ser uno de los grandes que acompañó a la selección de Colombia durante 101 partidos y de pasar por las ligas mexicana, española y estadounidense, hoy cuenta con la experiencia de haber sido Director Técnico de la Selección Colombia y de varios equipos de la liga colombiana. Fue popular por su carácter afable, disciplina y condición física mientras jugaba en su vida profesional. **Leonel Álvarez** sigue siendo un referente en el fútbol nacional, ahora con la experiencia de dirigir equipos.[4]

Sin dejar de mencionar a mas jugadores de todos los tiempos de la Selección Colombia de fútbol; entre ellos: **Anthony de Ávila**: 54 partidos y 13 goles -11º colombiano con más tantos- en Selección Colombia. Jugó dos Mundiales y tres Copas América. 8 títulos de Liga colombiana con América de Cali. Máximo goleador colombiano en la historia de Copa Libertadores, con 29 tantos (7º en la tabla general del certamen). **Carlos Bacca**: Sexto goleador en historia de Selección, con 16 tantos. Goleador en temporadas de Liga, Copa Colombia y el Torneo de Ascenso, en su país; también goleador de la Liga de Bélgica. Ganó dos Europa League, con Sevilla de España, **Amaranto Perea**: 76 partidos con Selección, que lo convierten en el 11º jugador con más presencias. Símbolo de Atlético de Madrid. Ganó títulos en Colombia, Argentina, España y México, **Alexis Henríquez:** Es el futbolista con más títulos jugando solo en Colombia (16). Ganó dos Copas Libertadores y fue símbolo de Atlético Nacional, **Giovanni Hernández**: Jugó 47 partidos en Selección. Campeón de Copa América 2001 y goleador cafetero en la Copa Confederaciones 2003. Ganó 2 títulos en Junior y 2 en Colo Colo, de Chile, Yerry Mina. Goleador de Colombia en el Mundial 2018, con 3 anotaciones. Primer colombiano en Barcelona. Destacado en Palmeiras, de Brasil y Santa Fe, con el que ganó la Copa Suramericana, **Juan Pablo Ángel:** Anotó 9 goles en Selección Colombia, que lo tienen en el top 15 de anotadores históricos. Máximo goleador colombiano en Inglaterra (44). Figura en River Plate, de Argentina, y destacado en la MLS, de Estados Unidos, **Fabián Vargas:** Tercer futbolista con más títulos en su carrera (16). Campeón de Copa América en 2001; símbolo de América de Cali y doble campeón de Copa Suramericana con Boca Juniors, de Argentina, **Juan Guillermo Cuadrado**: Quinto futbolista con más presencias en Selección (90). Autor de un gol en dos Mundiales diferentes. Ha triunfado en Europa, con 10 títulos, **Juan Fernando Quintero**: Primer colombiano en anotar en dos Mundiales. Figura en Selección de mayores y Sub-20. Actual figura de River Plate, de Argentina, con el que ya ganó 4 títulos, entre ellos una Copa Libertadores, **Abel Aguilar**: Jugó dos Mundiales y dos Copas América. 71 partidos con la Selección de mayores. Además, fue campeón Sub-20 del suramericano 2005. Jugó en Italia, España, Francia, Portugal y Estados Unidos, **Jorge Bermúdez:** Mundialista en 1998 y actuó en tres Copas América. 56 partidos con Selección. Uno de los colombianos que marcó una época en

[4] Los 10 mejores futbolistas colombianos de la historia, Adrián Peláez, panamericanworld, https://panamericanworld.com/revista/deportes/los-10-mejores-futbolistas-colombianos-de-la-historia/

Boca Juniors, de Argentina, con el que ganó seis títulos, aryd Mondragón. Además de ser el colombiano más veterano en jugar un Mundial -43 años y 3 días-, es el arquero que fue figura en la Copa Mundo de 1998. Su larga hoja de vida lo hizo figurar en Argentina, Francia, Alemania, Turquía y Estados Unidos, **Óscar Córdoba:** Arquero titular (5 de 6 partidos) de Colombia en el título de la Copa América 2001 con la portería invicta. Símbolo de Boca Juniors, de Argentina, con el que obtuvo 6 títulos, entre ellos 2 Libertadores y 1 Copa Intercontinental, **Iván Ramiro Córdoba**: Autor del gol del título de la Copa América 2001. Con 73 partidos, en el 12º jugador con más presencias en la Selección. Con 17 títulos, es el segundo colombiano con más glorias en su carrera. Símbolo del Inter de Italia y primer colombiano campeón de Champions League (2009-2010), **David Ospina**: Es el único arquero en jugar dos Mundiales consecutivos con la Selección y el portero con más actuaciones en Copas del Mundo: 8. Además ya ocupa el segundo lugar entre los futbolistas con más partidos (104) con Colombia. Sus actuaciones en Europa lo destacan.[5]

REGLAS BASICAS

El terreno de juego debe ser de césped natural o artificial, aunque esta opción puede depender del reglamento de la competición. El terreno deberá ser rectangular, siendo su largo entre 90 y 120 m (100 y 110 para partidos internacionales), y su ancho entre 45 y 90m (64 y 75m para partidos internacionales). Todo el perímetro del terreno estará rodeado por líneas de 12cm de ancho como máximo: las 2 líneas más largas tendrán el nombre de líneas de banda, mientras que las demás serán las líneas de meta. Dentro del campo se traza una línea paralela y equidistante a las líneas de meta, la cual será llamada línea media el punto medio de esta línea será el centro de una circunferencia de radio igual a 9,15m. Desde ahí se realizará el saque inicial del partido y también sacará el equipo que acaba de recibir un gol.

Número de jugadores.
Cada uno de los dos equipos que disputan un partido podrá tener un máximo de 11 jugadores dentro del terreno, de los cuales uno jugará como guardameta (portero

Duración del partido.
Cada partido se juega en dos periodos de 45 minutos cada uno, Entre ambos periodos se realizará un descanso de 15 minutos.

Inicio y reanudación del juego.
Previo al comienzo del partido, los capitanes de ambos equipos se reúnen con el árbitro principal en el centro del campo. Uno de ellos elige un lado de una moneda que será lanzada por el árbitro. El jugador que acierte de que lado cayó la moneda deberá elegir hacia que meta atacará su equipo, mientras que el otro iniciará el partido moviendo del centro del campo

Gol marcado.
Se marca un gol cuando el balón cruza completamente la arista interna de la línea de meta entre los postes verticales y por debajo del travesaño de la meta, siempre y cuando el equipo que anota no haya infringido las reglas del juego previamente.

---

[5] Los mejores futbolistas colombianos en los últimos 25 años, futbol red, abril 27 de 2020, https://www.futbolred.com/seleccion-colombia/top-25-james-falcao-y-otros-23-mejores-jugadores-del-futbol-colombiano-colombia-hoy-116442

Fuera de lugar.
Un jugador está en posición de fuera de juego si, cuando un compañero le da un pase, se encuentra:
Más cerca de la línea de meta contraria que el balón.
Más cerca de la línea de meta contraria que el penúltimo adversario.
Estas reglas no se aplicarán si el jugador:
Está en su propia mitad del campo.
Si el pase recibido proviene de un saque de meta, de banda.

Saque de banda.
Lanzamiento del balón utilizando las manos para poner de nuevo el balón en juego cuando este ha salido por la banda.

Saque de puerta.
Reemprender el juego cuando el balón ha salido por la línea de fondo a causa de un atacante.

Córner o Tiro de esquina.
Si el balón rebasa la línea de fondo después de haber sido tocado en último lugar por un jugador del equipo defensor el equipo atacante tiene derecho a reanudar el juego a balón parado desde el córner más cercano.

Tiro libre directo.
Reanudación del juego partiendo de balón parado a consecuencia de una falta o fuera de lugar.

Tiro libre indirecto.
Reanudación del juego partiendo de balón parado a consecuencia de una falta por juego peligroso o por cesión al portero principalmente.

Penal.
Tiro libre directo ejecutado desde el área de penal sin jugadores dentro del área que permite cierta ventaja al atacante para que meta gol.

CARACTERÍSTICAS DEL JUGADOR DE FÚTBOL POR POSICIÓN

El arquero.
Hombre decisivo en la defensa por su capacidad y seguridad en impedir goles.
En cuanto a los aspectos técnico tácticos, el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine, regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

El marcador o lateral.
Su posición en el campo es el de los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas.

Defensa Central.
Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre de toda claudicación y perseverante, aun en lo

más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos y contribuir a la ejecución de los ofensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros.

Volante o mediocampista.
Sea cual sea el sistema empleado normalmente siempre se incluyen los mediocampistas o volantes, independientemente de la distribución de los jugadores en la cancha su funcionamiento implica los dos momentos del fútbol, ataque y defensa, en mayor o menor porcentaje un concepto por encima del otro, pero al fin y al cabo se deberá entrenar en los dos. A los mediocampistas se les entrega la responsabilidad de la estructuración esencial del ataque.[6]

CAPACIDADES FISICAS EN EL FUTBOL

Las cualidades físicas básicas se pueden definir como los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física. Mediante el entrenamiento, posibilitan que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico

Todas las cualidades físicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento y siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades, pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

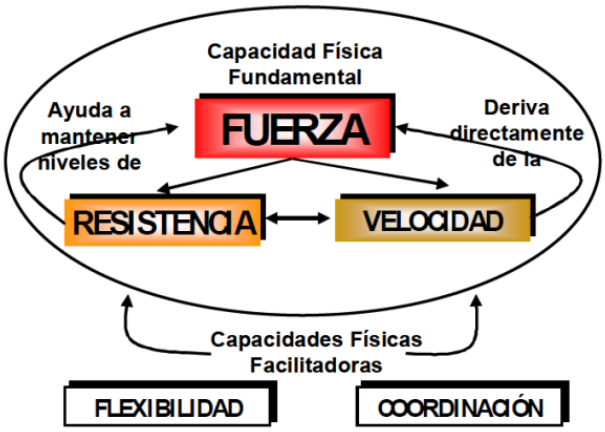
Por ejemplo, en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.
Las cualidades o capacidades físicas constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas

Cualidades físicas básicas o condicionales:

El fútbol es un Juego donde las 3 capacidades físicas son participativas. La fuerza, la resistencia y la velocidad entran en acción en todos los movimientos que el jugador hace, siendo que, en algunos de estos, predomina más una capacidad que las otras dos.

[6] Caracterización deportiva, weebly, https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/fuacutetbol.html



Las acciones físicas en en fútbol

Si la fuerza es la capacidad física fundamental entonces es lo principal que se debe de desarrollar en el jugador de fútbol y por consecuencia en el entrenamiento.

Se clasifican 3 tipos de fuerza:

1 – Fuerza lanzamiento – chutes, pases etc
2 – Fuerza de desplazamiento – sprints, correr etc
3 – Fuerza de lucha – disputas de balón, cargas, entradas, protecciones

En el fútbol existen estos 3 tipos de fuerza, que están en las acciones que arriba he nombrado y en otras más.

De este modo, los entrenamiento deben de estar creados para que en ellos existan acciones de este tipo: fuerza de lucha, fuerza de desplazamiento y fuerza de lanzamiento ya que preparan el jugador para el Juego.[7]

Cualidades físicas complementarias o coordinativas:
Son la amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), la coordinación y el equilibrio. Algunos autores también incluyen el ritmo.

Cualidades físicas derivadas:
Son la potencia, la agilidad, la habilidad y la destreza.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS DEL FUTBOLISTA

El entrenamiento físico bien planificado, aplicado y ejecutado tiene unas repercusiones positivas sobre el rendimiento deportivo y sobre el estado físico-fisiológico del futbolista, pero un trabajo físico mal planificado, aplicado o ejecutado puede tener unos efectos negativos impredecibles tanto sobre el rendimiento del futbolista como sobre su desarrollo físico y fisiológico.

[7] Las capacidades fisicas en el futbol, Futbol evolutivo, https://futbolevolutivo.wordpress.com/preparacion-fisica-2/#:~:text=El%20f%C3%BAtbol%20es%20un%20Juego,capacidad%20que%20las%20otras%20dos.

LA PREPARACIÓN FÍSICA

El deporte exige al hombre una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial. El mejor de los "técnicos", si no es capaz de mantener un esfuerzo constante, se hunde en el anonimato.
Cada deportista tendrá un mayor desenvolvimiento dentro de su propia esfera de rendimiento. Existen unos muy veloces, otros resistentes, otros con una gran coordinación, hábiles, etc. Esta predisposición hereditaria hace que cada individuo desarrolle sus máximas posibilidades en determinadas especialidades.

La formación de un deportista debe ir de lo general o inespecífico a lo particular o específico.
En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles; éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza; para ello se utilizarán las técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios construidos o técnicos.

Recordar que el niño está en condiciones de participar con éxito en experiencias socio-motrices, a partir de los 6 años.
Un aspecto a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es la competencia, banco de pruebas para la asimilación de la enseñanza.
La preparación física está dirigida hacia lo que llamamos la fórmula V.A.R.F. (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza) ello sea por nombrar los cuatro grupos fundamentales, aunque no necesariamente en ese orden ya que el entrenamiento de los órganos precede al de los músculos; razón por la cual comenzaremos desarrollando la resistencia.
- Nunca se debe permitir a futbolistas jóvenes la realización de trabajo de fuerza (con cargas medias o altas) sin la supervisión del técnico o preparador que vigile la correcta postura corporal y ejecución de los ejercicios.

En el entrenamiento de la fuerza:

- Hay un tipo de trabajo de fuerza indicado para cada edad y no se puede aplicar la norma de reducir los pesos o tratar de adecuar de manera aleatoria las cargas con respecto a las edades.
- El trabajo de musculación (pesas), no debe comenzarse nunca antes de los 14 o 15 años y sin haber tenido una base de trabajo suficiente de auto cargas, trabajos por parejas, balones medicinales, etc.
- Nunca se debe iniciar un trabajo con cargas muy pesadas sin un minucioso calentamiento, en el cuál preparemos los músculos, articulaciones y órganos que van a participar en dicho trabajo.

En el entrenamiento de la velocidad:

- Nunca se debe comenzar un entrenamiento o ejercicio de velocidad sin haber realizado previamente un calentamiento pormenorizado.
- Nunca se deben realizar trabajos para la mejora de velocidad pura, al finalizar una sesión o trabajo intenso, para conseguir una mejora en dicho aspecto será necesario trabajar al inicio de la sesión (después de un buen calentamiento) y utilizando la recuperación suficiente (total) entre serie y serie.

En el entrenamiento de la flexibilidad:

- No realizar la sesión de flexibilidad antes de trabajar ninguna otra capacidad motora. Mucho menos, inclusive, si esa valencia física a desarrollarse es la velocidad, la reacción o la fuerza explosiva.
- No realizar tampoco la sesión especial a posteriori inmediatamente de trabajos de alto volumen e intensidad para el desarrollo de la resistencia anaeróbica, velocidad, velocidad máxima, etc.., puesto que el fuerte cansancio local constituye un factor de riesgo extremo al momento de estirar máximamente la musculatura exigida anteriormente.
- Tampoco ubicar la sesión especial al terminar el día completo de entrenamiento, puesto que la fatiga general impide lograr el índice mínimo de relajación necesaria para trabajar la flexibilidad en un marco de seguridad elemental.

Todo proceso de entrenamiento y sobre todo cualquier organismo (futbolista) necesita de un proceso de adaptación ante las nuevas situaciones o cambios a los que puede ser sometido y por lo tanto todos los cambios deben ser progresivos.[8]

En el entrenamiento de la resistencia

Es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible.
Está en relación con el deporte, las dimensiones del campo de juego y el tiempo de duración de las competencias.
Permite recuperarse más rápida y eficientemente aceptando nuevas competencias en plazos relativamente breves.
Mantiene todas las capacidades físicas y la destreza.
Obedece a factores biológicos (físicos) y espirituales ¡voluntad!
Se distinguen dos clases de resistencia: orgánica (aeróbica) y muscular (anaeróbica) ambas con todas las subdivisiones que hoy le ha dado la fisiología del ejercicio.
La primera se considera básica en los deportes de esfuerzos sostenidos - el fútbol - y depende principalmente de los sistemas circulatorio (corazón) y respiratorio (pulmones) siendo la encargada de proveer y emplear oxígeno.
La segunda, llamada también específica, depende fundamentalmente del sistema muscular y es la encargada de tolerar y eliminar productos de deshecho (ácido láctico y anhídrido carbónico).
El pasaje de una a otra debe ser insensible y gradual.
El desarrollo de los órganos internos, en especial el sistema de oxigenación (corazón, pulmones, posibilidad de transporte por la sangre) es el que produce un aumento de las posibilidades de trabajo.
A mayor aporte de oxígeno, mayor capacidad de trabajo.
El entrenamiento de la resistencia general aeróbica, es decir, la capacidad de realizar un trabajo de larga duración con escasa y constante deuda de oxígeno es, de acuerdo a la opinión de los especialistas en fisiología del ejercicio y médicos deportólogos, el tipo de esfuerzo más beneficioso para la salud, cualquiera sea la edad de la persona.
El niño puede y debe practicar la resistencia desde tempana edad, pero su ejecución debe ser bien planificada y orientada por especialistas, caso contrario se puede llegar a cometer graves errores
Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud.

[8] Las cualidades físicas en el fútbol: concepto, clasificación y características generales, 2 Agosto 2017, mundofulbolbase, http://mundofutbolbase.es/sec/articulos

En el entrenamiento de La flexibilidad

Es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. - Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes: la herencia, la edad, el sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros.
Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto y por último algunas de escasa movilidad.
Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.
Esto puede atenuarse si se incluyen en todas las edades y durante todo el año, ejercicios tendientes a mantener e incrementar esta cualidad.
Es indudable que el medio más correcto y eficaz para mejorar la flexibilidad es la gimnasia y/o los ejercicios construidos o técnicos.
En la niñez, y hasta la finalización de esta etapa, debemos incorporar en nuestras prácticas, ejercicios que mejoren la flexibilidad de todas las articulaciones y grupos musculares.
Los movimientos deben ser simples, fáciles de captar, buscando una gran amplitud articular, para lograr una economía de esfuerzos.

En el entrenamiento de la destreza

Es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte.
Depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.
La sicomotricidad comprende la consideración de la estructuración perceptiva (desarrollo) de esquema corporal y ubicación espacial y el mejoramiento de la coordinación global (coordinación óculo-muscular y dinámica general).
Es en la niñez donde estos procesos evolucionan más intensamente (hasta los 12/14 años) pero su desarrollo lo acompaña toda la vida.
La destreza específica del jugador de fútbol se integra con todas estas adquisiciones y contenidos, de allí la importancia de su aprendizaje y entrenamiento precoz.
Esos niveles no son iguales para todos los niños, diversos factores limitan su logro; destacamos: la herencia y el grado de maduración obtenido en su psico-neuro-motricidad general.
Además, inciden como limitativos otros factores: la elevada estatura, elevado peso corporal, escasa movilidad articular y elasticidad muscular.
Las demás valencias físicas se utilizan para sostener la destreza al máximo.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TACTICA DEL FUTBOLISTA

Los principios tácticos o de juego son definidos como “ideas fundamentales básicas y esenciales del fútbol, que se han agrupado en un verdadero método de trabajo, que persigue dos finalidades específicas”:

1 - Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.

2 - Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

PRINCIPIOS TACTICOS DE BASE

Los principios tácticos de base se dividen en generales, ofensivos y defensivos y son una suma de frases que según la dinámica del juego pretenden dar una idea general al jugador, frases de fácil comprensión y rápido análisis.
Estos principios de juego desarrollan unas cualidades morales e intelectuales que metodológicamente se trabajan a partir de los juegos tácticos menores y de los juegos simplificados. Sus características son:
a - Son claves en las etapas básicas: iniciación y fundamentación (6 a 12 años)
b - Permiten la adquisición de una concepción táctica global y general.
c - Facilitan la interpretación de los principios tácticos de evolución.
d - Son de fácil comprensión y rápido análisis.

GENERALES

1 - Hacer lo más fácil
2 - Acompañar la jugada
3 - Movilidad constante
4 - Jugar a lo ancho y a lo largo
5 - Visión periférica
6 - Dominar la idea de bloque
7 - Dominar la idea de cambio de juego
8 - Entregar y correr a un espacio

DEFESIVOS

1 - Seguridad, ante todo
2 - Saber ubicarse
3 - Saber retroceder
4 - Marcación es sinónimo de anticipación e interceptación
5 - Cooperación con el compañero eludido
6 - Salir jugando
7 - Jugar con el arquero

OFENSIVOS

1 - Abrir la cancha
2 - Ganar la línea de fondo
3 - Dominio del 2 x 1
4 - Dominio de la pared
5 - Jugar sin balón ocupando espacios
6 - Hambre de gol
7 - Rematar y seguir la jugada
8 - Dominio de los fundamentos técnicos

PRINCIPIOS TÁCTICOS DE EVOLUCIÓN

Los principios tácticos de evolución están divididos en principios defensivos y principios ofensivos; según la dinámica general del juego se han subdividido en grupos los cuales llevan como titulo la fase de juego con un orden lógico y encadenado.
a - Son fundamentales en las etapas de tecnificación, especialización y alto rendimiento (12 años en adelante).
b - Acentúan y otorgan un sentido más práctico e interpretativo al juego.
c - Desarrollan una concepción táctica más específica hacia el juego (inteligencia de juego)
d - La FIFA los ha difundido desde sus programas de capacitación

Principios tácticos defensivos

Grupo de la Retardación: la primera subdivisión de los principios defensivos es la retardación. La labor de los jugadores después de un ataque sin éxito es prevenir el desarrollo y evolución sistemática de un ataque del adversario en el mismo sitio donde se perdió la posesión del balón tanto sea posible, dicha labor debe ser ejecutada por el o los jugadores más cercanos a dicha zona. Los principios tácticos de este grupo son:
1 - *Repliegue*: son aquellos movimientos de retroceso o retorno que realizan los jugadores de un equipo el cual perdió la posesión del balón en su acción atacante para volver lo más rápido posible y ordenadamente a ocupar sus posiciones de partida o ubicaciones defensivas.
2 - *Temporización*: es aguantar o detener la progresión ofensiva del rival después de haber perdido la posesión del balón, dicha acción se realiza sobre el poseedor del balón y es ejecutada por el jugador más próximo a él. El objetivo principal de la temporización a parte de detener el avance ofensivo del rival es el de darle tiempo a los demás jugadores de replegarse rápidamente y retomar sus posiciones y tareas defensivas.

Grupo del Equilibrio: cuando el adversario se acerca a la meta del equipo defensor se debe aplicar una marcación estrecha y los defensores deberán establecer un equilibrio entre los atacantes y ellos mismos. Aceptando que el equipo adversario en su fase ofensiva tratara de obtener una superioridad numérica que le permita lograr una ventaja en el ataque, los defensores deberán realizar movimientos individuales y colectivos los cuales les permitan tener un equilibrio defensivo. Los principios tácticos defensivos del grupo del equilibrio son:
1 - **Marcajes**: es la posición que adopta un jugador cuando está cumpliendo una tarea defensiva ya sea para prever, anticipar y contrarrestar los movimientos o acciones del rival. El objetivo primario del marcaje consiste en neutralizar las acciones del rival, ya sea con balón tratando de despojarlo de la posesión del mismo, o bien sea sin balón tratando de predecir y prever las acciones que valla a desarrollar. Existen cuatro tipos de marcaciones las cuales son:
a - **Marcación Individual**: son las acciones de marcación que ejerce un defensa sobre un jugador en particular y tiene por objetivo neutralizar todas las acciones de ataque de un jugador por medio de una marcación estricta, presionarte y estrecha logrando limitar y reducir el campo de acción del rival. Demanda una inmejorable condición física y disposición de lucha y sacrificio para su aplicación.
b - **Marcación Zonal**: como su nombre lo indica consiste en una distribución racional del terreno de juego por zonas y también de las funciones defensivas, cada jugador mantiene su posición y marca a cualquier adversario que deambule en su zona, si el jugador al que marcan se desplaza hacia otra zona inmediatamente se trasfieren las obligaciones defensivas a su compañero. La comunicación y entendimiento entre los jugadores defensores debe ser clara e inmejorable ya que la aplicación de este tipo de marcación es netamente grupal teniendo como principio la colaboración mutua y reciproca ya que el talón de Aquiles de la marcación zonal es combatirla por medio de un 2 contra 1 en zona, ósea, tratar de acumular a dos atacantes en una misma zona

produciendo así una superioridad numérica, por ello debe existir una buena comunicación entre los defensas.
c - **Marcación Combinada**: es la mezcla o combinación de los dos tipos de marcación anteriormente nombrados, ósea, se trata de una marcación individual, hombre a hombre en zona, esto quiere decir que cada defensor tiene su zona determinada de acción, pero debe ejercer una marcación individual sobre el rival que penetre en su espacio. Su aplicación es de tipo grupal.
d - **Marcación Mixta** : es la interacción de los tres tipos de marcación nombrados anteriormente o solamente dos según las necesidades del Director Técnico, esto significa que por ejemplo un equipo que aplica un sistema de juego 1-4-3-1-2 puede realizar una marcación combinada con sus cuatro defensas, realizar una marcación zonal con sus tres volantes, una marcación individual con su volante de creación y una marcación zonal con sus dos delanteros; cabe aclarar que este tipo de marcación se aplica según necesidades y objetivos tácticos que tenga el Director Técnico y sus colaboradores previo análisis del rival y su propio equipo. Su aplicación es de equipo.

2 - **Coberturas**: es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado o eludido por el adversario.
3 - ***Permutas*:** es cuando un jugador desbordado procura, lo más rápidamente posible, ocupar el lugar dejado por el compañero que en su ayuda salió al encuentro del adversario.
4 - **Relevos**: son acciones reciprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada. Comunicación inmejorable.
5 **- Vigilancias**: es la acción de marcación no tan estricta sobre un rival el cual se encuentra alejado del balón y de la zona de ataque estando su equipo con la posesión del balón.

Grupo de la Recuperación: cuando se logra retardar el ataque y la progresión del rival y además de ello se logra obtener un equilibrio en las tareas defensivas el siguiente paso es el de tratar de recuperar la posesión del balón por medio de los siguientes principios:

1 - **Doblajes**: es la acción defensiva que se ejecuta de manera inteligente y prevista en donde dos jugadores ejercen una marcación intensa sobre el poseedor del balón de manera sincronizada con el único objetivo de quitarle el balón.
2 - **Anticipación**: es el movimiento que realiza el defensor hacia el balón previendo la acción que va a ejecutar el adversario que lo va a recibir.
3 - ***Interceptación*:** es impedir que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando su trayectoria y haciéndose a la posesión del mismo.
4 - **Carga**: es la acción que realiza el defensor sobre el adversario empujándole con el hombro reglamentariamente cuando este se encuentre en posesión del balón o intenta apoderarse del mismo haciéndole perder el equilibrio.
5 - **Entrada**: es la intervención que ejecuta el defensor sobre el rival en posesión del balón de una forma sincronizada y decidida con la intención de arrebatarle el balón ya sea haciendo un rechazo dirigido o haciéndose completamente a la posesión del balón, la entrada se puede realizar de dos formas:
a - **Entrada frontal**: cuando el defensa y el rival se encuentran cara a cara.
b - **Entrada lateral**: cuando el defensa viene en persecución del rival (quite deslizante).

Principios Tácticos Ofensivos

Grupo del Control : los principios tácticos ofensivos que encontramos dentro del grupo del control están siempre enfocados a desarrollar y obtener un dominio en la iniciativa en las acciones

ofensivas que ejecuta el equipo, dichos principios no solo están orientados hacia los jugadores que participan activamente en la acción ofensiva sino también hacia los jugadores que no participan directamente en el ataque, esto nos da un equilibrio en la fase de transferencia defensa-ataque y además nos proporciona un control sobre la dinámica de la acción ofensiva. Los principios de este grupo son:
1 - **Control del partido**: es todo aquello que, independientemente del balón, hace el entrenador antes, durante y después del partido intentando que su equipo sea superior al adversario.
2 - **Conservación del balón**: su ejecución eficiente y eficaz se fundamenta en la movilidad permanente de todos, absolutamente todos los jugadores del equipo que se encuentra en posesión del balón, todos los jugadores deben encontrarse prestos y dispuestos a apoyar al compañero que tiene el balón.
3 - **Cambios de orientación**: se caracterizan por todos los envíos largos o cortos del balón que cambian su trayectoria o dirección de una forma inteligente. Al poder realizar envíos largos, medianos y cortos nos da una idea de toda la gama de acciones que se pueden efectuar. Los cambios de orientación se pueden dividir en

a - **De amplitud**: donde la dirección del balón está enfocada hacia las zonas laterales del terreno de juego, de forma horizontal, a lo ancho del campo.
b - **De profundidad**: la dirección del balón está orientada hacia el arco rival, de forma vertical, a lo largo del terreno por medio de pases o envíos largos o medianos.
4 - *Control del juego*: es la acción que realizan todos los jugadores del equipo para no perder fácilmente el balón y sobre todo para imponer, mantener y cambiar el ritmo de juego ya sea con la intención de no ofrecer la iniciativa al adversario, mantener un resultado o ganar tiempo, etc.
5 - *Vigilancias*: es la marcación no tan estricta de un rival alejado del balón aun cuando el balón está en poder de algún compañero del defensa.

Grupo de la Movilidad: es la base y el comienzo para desorganizar la acción defensiva del rival, mientras más se acerque un equipo a la línea defensiva adversaria más estrecha será la marcación del rival y más alerta estarán los jugadores rivales. Movilidad con o sin balón, ambos componentes son importantes pero la movilidad sin balón debería ser considerada más importante e eficaz que la movilidad con el balón (dribling) ya que un jugador que trate de driblar en zona defensiva contraria será más fácil de neutralizar, esto no quiere decir que no se deba realizar, sino que el jugador que va a ejecutar esta acción técnica debe ser muy inteligente para saber en que lugar realizarla. La movilidad sin balón nos da la posibilidad de crear espacios libres que a futuro deberán ser ocupados y aprovechados por compañeros del mismo equipo. Los principios de este grupo son:

1 - **Demarcación**: es evadir o despojarse de la marcación de un adversario cuando u jugador de nuestro equipo se encuentra en posesión del balón. Es la acción previa de todo jugador al ocupar espacios libres. Los tipos de demarcación son los siguientes:
a - **De Apoyo**: como su nombre lo indica, se realiza para apoyar al compañero en posesión del balón, el jugador que se desmarca se desplaza en dirección a su compañero con balón, se puede realizar en dirección lateral, diagonal, posterior o frontal hacia el jugador en posesión del balón.
b - **De Ruptura**: es cuando el jugador que se desmarca trata de buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres, la idea de este tipo de demarcación es quebrar o quebrantar la línea defensiva del rival.
2 - **Apoyos**: es la acción que deben realizar todos los componentes de un equipo en torno al poseedor del balón estando en disposición de respaldarlo y brindándole la posibilidad de progresar en el ataque. Los apoyos pueden ser:
a - Laterales.

b - Diagonales.
c - En profundidad.
d - Desde atrás.
e - Desde adelante.
3. **Cambios de ritmo**: es una acción de tipo individual y se caracteriza por la diversidad de movimientos en cuanto a la velocidad (lento – rápido).
4. **Cambios de dirección**: dinámica de tipo individual la cual se caracteriza por los cambios en los movimientos de desplazamiento que realizan los jugadores (derecha- izquierda- atrás- adelante- diagonal y lateral).

Grupo de la Penetración: dentro de este grupo encontramos todas aquellas acciones que promuevan la dinámica ofensiva en dirección vertical o hacia el arco rival, teniendo como base el objetivo de obtener superioridad numérica en la zona de seguridad del rival con lo cual lograremos ingresar y quebrar la acción defensiva del adversario obteniendo una acción de riesgo a favor con posibilidad de gol. Dichas acciones se caracterizan por su alta velocidad y excelente movilidad:
1 - **Paredes:** se conoce como la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.
2 - **Espacios libres:** son aquellos lugares del campo que se encuentran desolados por previo abandona de un compañero del poseedor del balón y el adversario el cual le marca (creación), la acción consecuente de un jugador que se desplaza a un espacio libre nos demuestra se ocupación, por lo anterior es evidente que se creó y ocupo un espacio libre, pero para que este sea bien aprovechado es obligatorio que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupo. Entonces debemos aclarar que los pasos de un espacio libre son:
Crearlo (arrastrar marca)
Ocuparlo (por un jugador)
Aprovecharlo (el arribo del balón)
3 - **Desdoblamientos**: como la palabra lo indica son una serie de desplazamientos que permiten ante todo no perder la ocupación racional del terreno de juego, cubrir y ocupar la espalda del compañero ofensivo cuando se está produciendo un ataque por posiciones o un contra-ataque. Se pueden diferenciar dos tipos de desdoblamientos:
a - **Individuales**: se produce cuando un jugador se suma al ataque que iniciaron sus compañeros.
b - **Colectivos**: los jugadores que no están influyendo directamente en el ataque se desdoblan con el objetivo de reducir los espacios entre cada una de las líneas y entre los jugadores de cada línea (idea de bloque).
4 - **Progresión**: la progresión en el juego son todas aquellas acciones tanto individuales como colectivas las cuales permiten llevar o enviar el balón en sentido a la portería contraria.

Grupo de la Improvisación : la palabra improvisación significa de cierto modo sin preparación pero dentro del deporte del fútbol tiene un significado algo diferente, su significado radica en saber adaptarse a las situaciones, sean negativas o positivas, que se presentan durante el transcurso del partido, dicha adaptación tiene como base principal la inteligencia y memoria táctica o de juego de cada jugador, su experiencia y conocimiento son los aspectos más importantes que le ayudaran a saber elegir la respuesta correcta a los distintos problemas que se le presenten durante el partido. Un jugador con experiencia sabe qué hacer en determinada situación porque ya la ha vivido previamente.
1 - **Ataques**: es intentar llegar a la portería adversaria con el balón una vez puesto este en juego o una vez se ha recuperado, requiere la acción de todo el equipo. Podemos distinguir dos clases de ataques:

a - **Ataque por Posiciones**: es una acción organizada y compleja, caracterizada por acciones combinadas en función de vulnerar la defensa y el arco rival en donde actúan la gran mayoría de los jugadores de un equipo.
b - **Contra-Ataque:** opción estratégica de ataque que implica salida rápida desde el lugar donde se recupere el balón de forma que el rival no pueda replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejo en su acción ofensiva. Requiere la acción de pocos elementos.
2. **Ritmo de Juego:** es una acción o dinámica colectiva la cual se manifiesta por alternar lentitud o velocidad, juego corto o juego largo todo ello en pro de obtener alguna ventaja sobre el rival.[9]

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA DEL FUTBOLISTA

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.
Bases de la técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos:
Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
Destreza en la ejecución.
A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

TÉCNICA INDIVIDUAL

1.1- EL CONTROL

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de control:
-**Controles clásicos**: PARADA, SEMIPARADA Y AMORTIGUAMIENTO.
-**Controles orientados**: DOBLE CONTROL CON FINTA, CON DRIBLING, CONTROL-PASE, etc.

[9] Principios tácticos del futbol, Fernando Contreras Romero, escola de futbol.com, http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/prin_tac/prin_tac.htm

PARADA: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.
SEMI-PARADA: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.
Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.
El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.
AMORTIGUAMIENTO: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".
CONTROLES ORIENTADOS: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.
La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.
Pierna, Muslo: Tibia
Tronco: Pecho, Abdomen.
Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los principios básicos para un buen control pueden ser:
Atacar el balón en lugar de esperarlo.
Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
Relajamiento total en el momento del contacto.
Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Posiciones del cuerpo

PLANTA DEL PIE: Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.
INTERIOR DEL PIE: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.
EMPEINE: Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente;

el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.
EXTERIOR DEL PIE: Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.
MUSLO: Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
PECHO: El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.
CABEZA: Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.
CONTROLES ORIENTADOS: El control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto.
Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección.

1.2- HABILIDAD Y DESTREZA

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto, es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:
- **Estática** (jugador y balón en el sitio)
- **Dinámica** (jugador-balón en movimiento)

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.
Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

Superficies de contacto: Todas las que permite el reglamento:
Cabeza
Hombros
Pecho
Abdomen
Piernas (muslo)
Pie (empeines (total o frontal, interior, exterior))
Interior
Exterior
Talón
Planta
Puntera

1.3- LA CONDUCCIÓN
Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.
Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

Superficies de contacto*:*
Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción:
"Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.
La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

1.4- LA COBERTURA
Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.
Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:
Según sea la acción*:*
En carrera o dinámica.
En parado o estática.
Según sea la protección:
De costado.
De espaldas.
La cobertura realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

1.5- GOLPEO CON EL PIE
Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.
Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.
Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto:
1- **PIES:**
EMPEINE: Se utiliza para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
EMPEINE (interior y exterior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca"…). Son golpeos de gran precisión, fuerza y velocidad.
EXTERIOR E INTERIOR: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión, pero de menos velocidad.
PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

-**Puntos de impulsión al balón**
Golpeo al centro del balón: Fuerte, raso o a media altura.

Golpeo en zona lateral: Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
Buscamos trayectoria alta o picada.
Buscamos pararla o conducirla.

-**Pierna Activa y Pierna Pasiva**
Pierna activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.
Pierna pasiva es la pierna de apoyo, equilibra en el momento de la acción.
El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

1.6- GOLPEO CON LA CABEZA
Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:
Frontal: Para dar potencia y dirección.
Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
Parietal: Para los desvíos.
Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

De parado.
En el sitio o de parado con salto vertical.
En carrera sin saltar.
En carrera con salto (la de más impulso).
En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.

Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.
Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.
Finalidad
Desvío: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.
Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo, en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).
Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.
Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.
Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideraciones sobre el golpeo
Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.
Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.
Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total, atención sobre el balón.

1.7- LA FINTA

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling".
Son ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer.
Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:
Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

1.8- EL REGATE

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.
Por lo tanto, solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario.
Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate:
Simple**:** Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

1.9- LA COBERTURA

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.
Según sea la acción:
-En carrera o dinámica.
-De parado o estática.
Según sea la protección:
-De costado.
-De espaldas.
La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.
Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.
La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente.
Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la CARGA, peligrando la protección del balón.

1.10- EL TIRO

Es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria.
Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:
PIES: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo.
Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.
Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.
EMPEINE: Se emplea para golpeos fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
EMPEINE (exterior e interior): Se emplea para golpeos con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpeos de gran decisión, fuerza y velocidad.
PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpeos para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.
CABEZA:
Frontal: Para dar potencia y precisión.
Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).
Parietal: Para los desvíos.
Occipital: Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira
Superficie reducida de portería.
Situación de portero.
Densidad de los adversarios.
Situación de los compañeros.
Distancia de tiro.
Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.
Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

1.11- LA INTERCEPTACIÓN

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar, por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.
Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.
Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:
Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).
Se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:
-Un corte, si nos apoderamos del balón.
-Una anticipación, si nos adelantamos a la acción del contrario.
-Un despeje, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible.
-Un pase, si nos relacionamos con el compañero.
-Un desvío, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador.
-Un tiro, si se envía conscientemente a portería.
-Una finta, para posterior toma de contacto con el balón.
Superficies de contacto: Son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un pase o evitar un gol.

Piernas
Pecho
Cabeza

1.12- EL DESPEJE

La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

Superficies de contacto: Jugador de campo: Pies y Cabeza.

RECUPERACIÓN DEL BALÓN

2.1- ENTRADA

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: De frente y lateral.

Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control.

En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

Debe quedar claro por cuanto exponemos que la entrada es la acción de ataque al contrario que controla o intenta controlar el balón.

Superficies de contacto: La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Diversas formas y clases:

De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control. Se puede realizar:

De pie.

Deslizamiento lateral.

Lateral-Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

2.2- LA CARGA

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

Diversas formas y clases:

Hombro a hombro.

Hombro espalda.

Sólo puede cargar el jugador que no lleva el balón, o cuando no tiene propietario. El que posee el balón hace una cobertura.

2.3- EL TACKLE

Podemos definir el tackle como el forcejeo o lucha con el adversario por la posesión del balón.

Cuando dicha acción se realiza, el objetivo es apoderarse del balón cuando lo tiene el adversario o cuando se encuentra libre de posesión, o bien, defender la propiedad.

La acción es siempre sobre el balón, por lo tanto, el medio de apoderamiento o conservación es la disputa.

TÉCNICA COLECTIVA

3.1- EL PASE

El PASE es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:
Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.
Superficies de contacto:
PIE: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.
PIERNA: muslo.
TRONCO: pecho y cabeza.
Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).
Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.
Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalty y en saque de banda).
Cabeza: Frontal, parietal, occipital.
Pecho.
Muslo.
Rodilla (como recurso).

3.2- EL RELEVO
Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

TÉCNICA DEL PORTERO
Es la forma más conveniente de utilizar todas las partes del cuerpo para dominar o desviar el balón y realizar con eficacia cada una de las acciones que el puesto específico requiere.

4.1- TÉCNICA INDIVIDUAL

4.1.1- PARADAS BLOCAJES: Blocar un balón es sujetar el balón con las manos. El balón puede venir:
- Frontal: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).
- Lateral: Por el suelo (raso), a media altura, por encima de la cabeza (alto).

4.1.2- DESVIACIONES: Es el hecho de cambiar la trayectoria del balón, normalmente en casos extremos. Estas desviaciones se hacen generalmente con las manos y con los pies, y en casos extremos con cualquier parte del cuerpo.
Lo mismo que en las paradas blocajes pueden realizarse en posición de parados (estático), en salto, en estirada, y por supuesto por ambos lados de la portería y por encima del travesaño.

4.1.3- DESPEJES Es el hecho de golpear el balón para alejarlo de su portería. Generalmente se utilizan los puños, uno o ambos, y los pies, aunque en situaciones comprometidas se puede utilizar el muslo, cualquiera de los antebrazos e, incluso despejes con la cabeza cuando la acción se produce fuera del área.

4.1.4- PROLONGACIONES: El portero al igual que cualquier otro jugador puede efectuar prolongaciones. Estas pueden ser:
- En beneficio propio cuando se apodera del balón en una segunda acción.
- Cuando se prolonga su trayectoria enviando a corner.
- Cuando se prolonga a la banda opuesta de donde proviene el centro.

4.1.5- RECHACES: Rechazar el balón es cuando se antepone el cuerpo al no poder darle una dirección determinada impidiendo con ello que llegue al destino que intenta el adversario.
- Cualquier superficie del cuerpo.
- En posición estática y dinámica.
- A balones de diversas trayectorias y procedencias.
- A trabajar valentía y agresividad.

4.2- TÉCNICA COLECTIVA DEL PORTERO

4.2.1- PASES: Es todo lanzamiento que efectúa el portero a un compañero, con las manos o los pies, cuando el balón se encuentra en juego, lo que conlleva en principio una iniciación de ataque.

4.2.2- SAQUES: Es todo lanzamiento que realiza el portero con el pie (en fuera de banda con las manos) cuando el balón se encuentra parado.
El portero como cualquier otro jugador, puede poner el balón en juego en cualquier lugar del campo.

5- ESTRATEGIA
Son todas las acciones que puede desarrollar un equipo poniendo el balón en juego con objeto de sorprender o engañar a los adversarios.
Ejecución:
Saque de centro o inicial.
Saque de esquina o córner.
Saque de meta.
Saque de banda.
Penalty.
Libres directos.
Libres indirectos.
Maniobra y colaboración:
De las variadas formas de ayudar a cada acción individual para participar en las combinaciones.

6- LOS MEDIOS Y LAS INSTALACIONES

6.1- LOS MEDIOS
Balones (números 3, 4, 5)
Material de entrenamiento.
Colaboradores.

6.2- LAS INSTALACIONES
El terreno de entrenamiento.
El terreno de juego.
Propio.
Ajeno.

6.3- FACTORES DE INFLUENCIA
Estado del terreno.
Campo de tierra.
Campo de césped natural.
Campo de césped artificial.
Campo de fútbol a 5 ó 7
Estado del tiempo: (cambios atmosféricos)

Los principales componentes de la climatología que pueden influir en la Técnica del juego son:

Viento
Lluvia
Nieve
Frío
Calor
Sol
Campo húmedo
Campo embarrado
Campo encharcado
Campo blando
Campo duro
Muy importante la adaptación a los factores de influencia.

7- EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE UN EQUIPO

Principios del entrenamiento técnico:
CANTIDAD DE TRABAJO: Mucha cantidad y muchas repeticiones, evitando esfuerzos prolongados.
INTENSIDAD DE TRABAJO: Será pequeña y en algún momento mediana. Se progresará paulatinamente la intensidad exigida.
DURACIÓN: Será larga, pero evitando la monotonía.
LOCALIZACIÓN: Generalizada y variada, evitando participación continua de unos músculos y ligamentos, mientras otros apenas participan. Para lograrlo alternamos las partes activas con trabajo variado.
RECUPERACIÓN: Debe ser abundante y aunque los chicos se paran y recuperan por iniciativa propia, no podemos confiarnos ya que el exceso de amor propio podría dañarlos, al realizar esfuerzos superiores a lo conveniente.

Medios del entrenamiento técnico:
Ejercicios referidos a las diferentes acciones técnicas y a las fases en que hacemos el gesto técnico para un mejor análisis y corrección.
Juegos con el balón para entrenar las diferentes acciones técnicas.
Concursos basados en ejercicios técnicos, pero con baremo de puntuación, tiempo, distancia, calidad, para determinar un ganador.
El propio juego del fútbol en partidos de entrenamiento, que puede ser libre o condicionado a uno o dos toques. También en espacios reducidos con menor nº de jugadores.
Trabajos de habilidad con el balón, ya que es precisa esta habilidad para todas las acciones técnicas, pero debemos inculcar en la mente joven, que debe ser siempre al servicio del equipo y jamás como exhibición personal.

Finalidad del entrenamiento:
Tiene por finalidad que el jugador alcance el máximo nivel de calidad técnica.
Esta calidad queda reflejada cuando el jugador realiza su evolución con destreza, que se manifiesta cuando las acciones técnicas son realizadas aparentemente sin esfuerzo y con manifiesta naturalidad y facilidad.
Para lograr la destreza es preciso gran equilibrio en todas las acciones y gestos técnicos, así como una perfecta coordinación.
La meta final debe ser alcanzar una ejecución perfecta con oposición y en velocidad.
El entrenador para mejor observar, controlar, mandar y corregir a todos y cada uno de sus jugadores, debe organizar su plantilla según crea conveniente, según nº de jugadores, acciones a entrenar, objetivos a alcanzar, etc.

8- FICHA TÉCNICA
Test de aptitud y evolución.
Jugador de campo: Tomar los primeros datos y comprobar periódicamente para conocer su evolución de todas las acciones técnicas con diversas superficies de contacto.
Portero: Tomar los primeros datos y comprobar periódicamente para conocer su evolución de todas las acciones técnicas con diversas superficies de contacto.

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACION 6 a 8 años

Características:
Fase final de la primera etapa de crecimiento.
Condiciones circulatorias favorables.
Necesidad motora acentuada.
Predominio del ego.
Breve capacidad de concentración.
Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.
Gran facilidad para el aprendizaje motor.
Aumenta la resistencia por lo tanto hay una menor fatigabilidad.
Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación.
Este aumento se debe casi en su totalidad a la mayor habilidad para comprender y responder a los estímulos en forma adecuada.
Etapa del acostumbramiento.
Gradual aumento de peso.
El lanzar golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no ha desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
No obstante, ello yo sostengo que los estímulos sociales condicionan esta característica modificándola en algunos aspectos.

Qué Necesita:
Actuar libremente.
Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.

Qué les Interesa:
Les interesa caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar.
Las carreras de relevos simples y en ronda.

Los ejercicios de agilidad y destreza.
Las actividades naturales.
Los juegos de simple reglamentación.

Se deberá:
Captar el goce del movimiento y aumentarlo.
Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.
Lograr una sucesión de los juegos preescolares.
Variar y repetir los movimientos.

FUNDAMENTACION DE 9 A 12 AÑOS

Características:
Crecimiento en ancho intensificado.
Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular.
Capacidad de coordinación acentuada.
Conciencia objetiva clara.
Dedicación al aprendizaje.
La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular.
Hay un aumento efectivo de la velocidad a partir de los 8 años.
Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera.
Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
Hay un aumento gradual de la fuerza de toma (grip).

Qué Necesita:
Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.
Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.

Qué les Interesa:
Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.
Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse.
Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.
El juego.
Las actividades naturales, los campamentos.

Se deberá:
Ampliar y asegurar la experiencia motora.
Exigir las destrezas múltiples.
Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.

PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS

Características:
Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
Relación favorable entre peso y fuerza.
Equilibrio Sico-físico.
Predisposición para el rendimiento.

Osadía.
Iniciación de una conciencia de la forma.
Relación con el medio ambiente.
Goce de la competencia.
Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.
Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
La fuerza de toma (grip) sigue aumentando aun 10 años más.

Qué Necesita:
Bastarse a sí mismo, valorarse.
Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
Expresarse en el movimiento.

Qué les Interesa:
Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
No les interesa en igual medida las tácticas.
Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos.
Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.
Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.
Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

Se deberá:
Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.
Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.
Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.

TEMAS Y CONTENIDOS

ETAPA INICIACION 6 - 8 Años

Medios a Utilizar

Formas jugadas.
Persecución por parejas y grupos.
Relevos simples y en rondas.
Ejercicios libres, construidos o técnicos.
Agilidad y destrezas.
Pequeños juegos, actividades naturales, caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar, suspenderse, balancearse.
Ejercitación de las técnicas básicas.

Torneos reducidos.

Preparación Física
Buena postura funcional.
Sentido kinestésico o del equilibrio.
Movilidad articular.
Flexibilidad, coordinación, resistencia orgánica
Introducción a la velocidad.
Desarrollar el aprendizaje nato.

Preparación Técnica
Dominio de la pelota (pataditas)
Conducción con cara externa, interna, ambas piernas.
Pases y recepción con cara interna
Remates con cara interna y empeine - Con pelota parada y en movimiento.
Iniciación al cabeceo en forma individual y por parejas
Introducción al juego 1vs1; 2vs2, 3vs3; 4vs4, etc… con dos arcos

Rendimiento (al final del periodo)
Lograr una buena conducción con cara interna.
Mínima exactitud en los pases
Recepción con cara interna, externa y con la suela
Rematar pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente y de costado

ETAPA FUNDAMENTACION 9 - 12 Años

Medios a Utilizar
Formas Jugadas
Trabajos por parejas y en grupos, persecución
Carreras de habilidad
Ejercicios libres, construidos o técnicos
Agilidad y destreza
Lucha o competición de fuerza por parejas
Carreras de campo, cross, triatlón atlético (60m-salto en largo-800m)
Carreras de obstáculos
Actividades naturales
Ejercitación de las técnicas básicas
Torneos, campeonatos.

Preparación física
Buena postura funcional
Sentido del equilibrio, flexibilidad,
Movilidad articular, coordinación, destrezas múltiples.
Mejorar la resistencia orgánica y la fuerza de brazos.
Desarrollar la velocidad, velocidad de reacción.
Introducción a la fuerza
Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras de su cuerpo y del espacio
Ejercicios de agilidad y destrezas

Preparación técnica
Edad de los fundamentos
Perfeccionamiento del dominio de la pelota
Perfeccionamiento de la conducción en línea recta, en zigzag, detención
Cambios de dirección o sentido, asociar con otros fundamentos
Pases con cara interna ,externa, con el empeine
Recepción con cara interna, externa, "pisada", de pecho
Remates con cara interna, empeine con pelotas paradas y en movimiento, sobrepique y volea
Perfeccionamiento del cabeceo
Saque lateral-perfeccionamiento
Gambeta o dribling
El arquero: su ubicación, técnica del juego, dominio del puesto

Rendimiento al final del periodo
Lograr una buena conducción en velocidad, en zigzag, detención, giros, cambios de dirección, exactitud en los pases de acuerdo a su uso y función, dominio de los fundamentos de recepción con el pie, muslo, cabeza.
Remates de pelotas detenidas y en movimiento que le llegan de frente, de costado, de sobrepique, volea, con la pierna inhábil, con ambas piernas
Golpe de cabeza detenida y en movimiento o carrera previa

PERFECCIONAMIENTO 13 - 17 Años

Medios a usar
-Formas jugadas
-Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos
-Carreras de habilidad
-Ejercicios libres, construidos o técnicos
-Agilidad y destrezas
-Competición de fuerza individual, por parejas y en grupos
-Carreras de campo, carreras de obstáculos
-Triatlón atlético (60m-salto en largo-800m)
-Actividades naturales
-Juegos de forma y ritmo, metodología para la enseñanza técnica
-Torneos reducidos, campeonatos
-Trabajos individuales

Preparación física
-Buena postura funcional
-Sentido del equilibrio
-Movilidad articular, flexibilidad, coordinación
-Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos
-Mejorar la velocidad, calidad de velocidad(con respecto al fútbol), velocidad de reacción
-Desarrollar la fuerza total y parcial
-Potencia

Preparación técnica

-Perfeccionamiento intensivo de lo aprendido en etapas anteriores, asociándolo con otros fundamentos, con sentido de equipo
-Pases con cara interna, externa, empeine, con el talón, “rabona”, de aire
-Recepción con cara interna, externa, con la suela o pisada, de pecho muslo, cabeza
-Remates con cara interna, empeine, de punta, con pelota parada y movimiento, puntería, sobrepique, volea, pelotas de frente y de costado.
-Perfeccionamiento y dominio intensivo de la pelota.
-Mejorar el cabeceo: de frente, de costado, parados y con salto o carrera previa, con una o dos piernas.
-Saque lateral, perfeccionamiento, complejidad, asociación con otros fundamentos
Gambeta o dribling.
-El arquero, su ubicación, técnica del juego, ubicación defensiva y ofensiva, dominio del puesto.

Rendimiento al final del periodo
-Dominio de la pelota con todas las partes del cuerpo (pie, rodilla, muslo, cabeza)
-Dominio de la conducción en velocidad, zigzag, detención ”pisada”, giros, cambios de dirección o sentido con ambas piernas; asociar con otros fundamentos
-Exactitud en los pases con cara interna externa de acuerdo a su uso y/o función, pases de taco y rabona, con la pierna inhábil, pases de aire (centros)
-Recepción con el pie (ambos bordes) suela, muslo, pecho cabeza
-Remates de sobrepique y volea, con la pierna inhábil
-Golpe de cabeza con pelota detenida y en movimiento, con carrera previa, con saltos con una o dos piernas[10]

METODOLOGIA DE TRABAJO

Se realizara el modelo basado en Mosston (1982 y 1993) los cuales son: [11]

- Mando directo
- Enseñanza basada en la tarea
- Enseñanza reciproca
- Autoevaluación
- Inclusión
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Programa individualizado
- Autoenseñanza

RECURSOS

Humanos:

[10] Conceptos de entrenamiento para el futbol infantil, escola de futbol, http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/concepto.htm

[11] Los métodos de enseñanza en la Educación Física, ef deportes, hernandez nieto B, https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm

Entrenador deportivo, Supervisión contrato, supervisión por parte de entidad contratante, administración municipal, deportistas, padres de familia.

Físicos:

Espacio para entrenamiento y elementos deportivos.

Virtuales:

Redes sociales, plataformas video llamadas.

CONTROL SEGUMIENTO Y CONTROL.

Para el control y seguimiento se brindarán desde el inicio de las escuelas de formación deportiva hasta su finalización en el año, o según lo determine el instituto departamental para la recreación y el deporte INDEPORTES en la que se conocerán varios factores en los deportistas participantes como medidas antropométricas, factores físico, técnicos y tácticas, en la que se podrán determinar variantes a mejorar o mantener bien sea de manera colectiva o individual en pro de una mejora en el rendimiento

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y COMPOSICIÒN CORPORAL

Peso corporal kg
Estatura de pie cms
Estatura sentada cms
Envergadura cms
Porcentaje grasa
Porcentaje masa muscular

TEST FÍSICOS.

Shuttle run
Salto vertical
Salto horizontal
Velocidad 50 y 20 mts
Test de leger
Resistencia Aeróbica 3000 mts
Fuerza tren inferior sentadillas en 1 minuto
Fuerza zona media crunsh en 1 minuto
Fuerza tren superior push up en 1 minuto

TEST TÉCNICOS TACTICOS

-Pase

Acción	Puntuación
No llega el pase al jugador azul	1
El pase llega al jugador azul por fuera de la zona marcada	2
El pase llega por la zona marcada previamente	3

-Control, el jugador recibe un pase de 40-50 mts. Y debe controlarlo dejándolo en condiciones de ser jugado.

-Remate, el jugador debe rematar con dirección al arco un balón que es preparado por un compañero.

-Test tiro a la portería

Acción	Puntuación
El jugador no logra tirar	1
El defensor intercepta el disparo	2
El tiro se va por fuera de la portería	3
El tiro lo detiene el portero	4
El tiro entra a gol	5
El tiro entra a gol y derriba el objetivo	6

-Test conducción del balón
% = (Tiempo de conducción sin balón / t. con balón) x 100

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades recreativas		
Julio	Mantenimiento del campo de futbol	Poda de campo, demarcación línea, instalación mallas y surtidores.
Agosto	Taller ambiental	Historia del origen y explicación de diferentes diseños para que lo implementen en casa, con el fin de incentivar la imaginación, desarrollar la destreza manual, la coordinación, la paciencia y la concentración visual y mental.
Agosto	Juego de banquitas Por equipos	Conocimiento del deporte y practica incentivando al trabajo en equipo
Septiembre	Salida vereda cercana al área urbana - bici paseo	Se realizará una salida en alguna vereda del municipio y caminata con niños pertenecientes a la escuela de formación con el fin de generar el desarrollo de valores en el grupo, como la responsabilidad, trabajo en equipo, respeto, tolerancia. Entre otros
Septiembre	Taller de fotografía	Este taller permitirá a los deportistas percibir el mundo de una manera creativa, conociendo más acerca de la fotografía y sus técnicas
Octubre	Mini campamento	Este tipo de eventos permitirá mejorar la convivencia entre los deportistas
Octubre	salida canicross	Se realizará una caminata de niños con sus mascotas, generando en ellos permitiendo la trasmisión de valores, reduciendo el estrés y mejorando la relación entre ellos y sus mascotas.
Noviembre	Caminata ecológica	Se realizará una caminata con los padres y niños incentivando el cuidado del medio ambiente y realizando una jornada de limpieza.
Diciembre	Salida	Se realizará una salida de fogueo, competencia contra otros municipios.



JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
TECNICO LABORAL EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.C 1079032499 de Ubalá
FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL
TEL: 3112702474
UBALÁ CUNDINAMRACA

ANEXO 3. MALLA PEDAGOGICA Y PLAN DIARIO DE CLASE -OBLIGACION 2-3 Y 7



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DISCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividor las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio reaccionando dirigido, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos con obstaculos previos al control del balon.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el entrenamiento y juego, desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Conocer izq o der, pase a la derecha o izquierda etc. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	El deportsita da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estímulos o señales, controla el balon en un espacio reducido de manera agil.
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin él.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin él en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista se eleva del suelo u otra superficie con impulso, bien sea a una o dos piernas.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de coger un balon que va en direccion hacia él o buscarlo de manera oportuna.
						RODAR	El deportista da vueltas alrededor de su eje o desplazandose.
				1	FUERZA	MAXIMA	N/A
						EXPLOSIVA	N/A
						RESISTENCIA	El deportista evitara ejecutar patrones de movimiento potencialmente lesivos en la etapa adulta. No solo a la hora de realizar ejercicio físico sino también en la higiene postural del día a día- realizara ejercicios isometricos con el propio peso del cuerpo que le permitan mejor adaptabilidad en el juego.
						DINAMICA	Realiza ejercicios que exijen cambios de longitud en el musculo.
			AS			MAXIMA	N/A

FUTBOL	INICIACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	RESISTENCIA	AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos con balon y terminacion en remates con movimientos de reaccion partiendo en posiciones bajas, sentado, levantandose, recibir el balon, conducir.
						GESTUAL	Consigue a traves de ejercicios ludicos en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos de una manera aislada
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados
						ESTATICA O DINAMICA	El deportista logra tener gran amplitud articular durante movimientos o secuencias de movimientos en las diferentes jugadas.
						GENERAL O ESPECIFICA	El deportista tiene capacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUES DEL BALON O PASES CON EL PIE	INDIVIDUAL	Consigue precision en el pase, mejora el contacto al momento de realizar pases, borde int y ext.
						EN PAREJA	Logra dar y recibir los pases, da el pase con la pierna que se le indique.
						EN GRUPOS	consigue seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase.
				2	CONDUCCION DEL BALON	INDIVIDUAL	Consigue presicion y avance con la pelota en los pies.
						EN PAREJA	Mejora los reflejos y la velocidad de reaccion obteniendo mejora en su lateralidad.
						EN GRUPOS	Traslada el balon dominando golpe con borde interno y externo, empeine exterior e interior y logra realizar pases.
						EN JUEGO REAL	Domina la conduccion corta, larga, y el freno en el momento de detener el balon con la planta del pie
						ESPACIOS CERTOS	Consigue atencion y concentracion en el balon, reconocimiento del adversario. Pensar-elaborar, decidir.
				3	RECEPCION CONTROL DEL BALON	INDIVIDUAL	Dominio e introduccion a la tecnica
						EN PAREJA	Consigue dominio del balon, con la ayuda de otros deportistas
						EN GRUPOS	Involucra varios segmentos corporales
						EN JUEGO REAL	Consigue que los deportistas adquieran confianza y dominio propio sobre el elemento (balon)
						ESPACIOS CERTOS	Dominio del balon
				4	SUPERFICIES DE CONTACTO	PIES	Logra tener dominio del balon e introduccion a la tecnica
						RODILLA	Logra dominio en el gesto
						CABEZEO	Coordina y adquiere concentracion al momento de recibir el balon. pierde miedo al momento de hacer el gesto.
						PECHO	El deportista consigue anticipar y coordinar su cuerpo para una efectiva ejecucion
						OTRAS SUPERFICIES	Cordina entre retrasar el tronco e ir al encuentro con el balon con cualquier parte del cuerpo
		TACTICO		1	PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	3VS3, 4VS4, 5VS5, 3VS3	El deportista juega partidos de minifutbol de manera habil.
					MEJORAR ASPECTOS GENERALES TACTICOS	ACOMPAÑAMIENTO EN LAS JUGADAS	Genera en los deportistas un amplio aprendizaje en el momento del juego
					ASPECTOS TACTICOS [illegible]	SEGURIDAD EN EL JUEGO, UBICACIÓN, INTENCIÓN, [illegible]	El deportista tiene mejor comprension al momento de jugar de una manera mas ordenada.

				PARTIDOS TERRENOS AMPLIOS	VISION PANORAMICA	El deportista reguarda las ideas adquiridas en el juego realizado, aprende el objetivo tactico todos atacar, todos defienden, solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa barre o limpia adquirendo la seguridad que se necesita.
		TEORICO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA ORIGEN DEPORTE Y EVOLUCION	Conoce una breve historia del deporte y sus caracteristicas.
					GRANDES DEPORTISTAS DE LA HISTORIA	Logra conocer la evolucion del deportista que le de motivacion
			2	REGLAMENTACION	CONCEPTOS BASICOS DE	Comprende reglamentacion basica como: saques, fuera de lugar, esquinas etc
					JUEGO LIMPIO	Incentiva al juego limpio y el respeto al adversario.
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA.	HISTORIA DEL MUNICIPIO	Incentiva el sentido de pertenencia por el municipio y el deporte.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
					PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto.
					ALIMENTACION	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca del consumo de azucar y sus efectos negativos
					PRESENTACION PERSONAL	Llegaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
					DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
					EJERCICIO FISICO	Seran partipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Consigue encontrar goce y alegria en cada ejercicio propuesto
					BAJA AUTOESTIMA	El deportista adquiere confianza y seguridad en si mismo
					TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
					RELACIONES INTERPERSONALES Y FAMILIARES	Fortalece y vincula en el proceso el nucleo familiar del deportista.
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL.	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
					MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontar cada situacion durante el juego
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		RECREACION	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
					DESARROLLO DE DESTREZAS.	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridas durante los juegos
					CORRESPONSABILIDAD	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
			2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS.	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
					CAMBIO DE ACTIVIDADES.	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologia y realizar este tipo de actividades.
			1	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJO	estimula la motricidad fina
			4	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES.	Participa activamente en este festival
					FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo
			1	ACTIVIDADES RECREATIVAS	CAMINATA ECOLOGICA	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
					CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica

FECHA DE ENTREGA	jul-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
MUNICIPIO	UBALÁ



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista es capaz de combinar en una estructura unica de varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio de manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos durante el desarrollo del juego previos al control del balon logrando mejorar la tecnica.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el juego frente a los oponentes por si existe algun tipo de choque, , desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACIÓN	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo, logra desplazarse por toda el area logrando adaptarse a las tacticas de juego.
						DIFERENCIACIÓN	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	El deportista da respuesta motora oportuna en el menor tiempo posible a determinados estimulos o señales, controla el balon de manera habil en el campo de juego y fuera de él.
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	si deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion de balon o sin él.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin él en un tiempo determinado
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna los cuales le ayudaran para el cabeceo, o para atajar en el caso de los porteros, alcanza mas altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de atajar un balon si importar la distancia de desplazamiento.
						RODAR	El deportista da vueltas alrededor de su eje o desplazandose.
						MAXIMA	N/A
						EXPLOSIVA	Aumentar la fuerza para poder obtener una mejora de adptacion al momento de realizar entrenamiento de hipertrofia muscular, realiza trabajos de fuerza explosiva en tren inferior

FUTBOL	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	RESISTENCIA	MAXIMA	Iniciara a tener tiempos mas prolongados de juego y una recuperacion optima frente a altas intensidades.
						AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos y lograr mejorar su consumo de oxigeno el cual le ayudara a tener una mejor recuperacion
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con balon y terminacion en remates al arco o pases exactos dependiendo su posicion como jugador con movimientos de reaccion los que le permitiran
						GESTUAL	Consigue a traves del juego real en espacios cortos una mayor velocidad, realiza movimientos concretos.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la
						GENERAL	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase y fuerza en el momento del pase
						EN PAREJA	Mejora precision en el pase y al momento de recibir
						EN GRUPOS	Aumenta seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega y al momento de recibir.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase, involucra pases largos y cortos con efectividad sin perder la pelota.
				2	DOMINIO CORPORAL	EN TERRENOS CORTOS	Consigue el aprendizaje fundamental la posicion basica para defender y atacar.
						EN TERRENOS AMPLIOS	Tiene el pilar fundamental para la transferencia atacante - defensor.
						JUEGOS	Adopta la posicion basica y acentua la lucha por el balon y la necesidad de protegerlo para conservarlo.
				3	CABECEO	INDIVIDUAL	Adquiere perfeccionamiento en el golpe de cabeza.
						EN PAREJA	Logra dominar el juego aereo con enfasis en la defensa y el ataque
						EN GRUPOS	Perfecciona pequeños toques
						EN JUEGO REAL	Logra tener mayor dominio del juego aereo
				4	CONDUCCION BALON	EN GRUPOS	El deportista frente a la conduccion logra perfeccionar pequeños toques y pases para proteger el balon
						CON FINTAS	Perfecciona la finta con movimientos del cuerpo
		TACTICO		1	DESENMARQUE	EN PARTIDO REAL	Actua de manera correcta frente a la situacion de juego.
					MARCAJE	DETERMINADO POR: POSICION DE LA PELOTA, POSICION DEL RIVAL, TRAYECTORIA DEL BALON, VELOCIDAD DEL BALON, LUGAR DEL CAMPO DONDE SE ESTE, DISTANCIA DE LA PORTERIA.	Realiza correcto marcaje en momentos que los partidos lo ameriten.
					VISION PANORAMICA	EN TERRENO DE JUEGO	Tiene eficiencia al momento de realizar una vigilancia constante ante el contrario
					PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	VISION PANORAMICA	El deportista reparte los bienes adquiridos en el juego reducido, aprende el objetivo tactico todos atacan, todos defienden, solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa barre a limpia adquiriendo la seguridad que se necesita.
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA TORNEOS	El deportista conoce los tipos de torneos a nivel internacional, nacional y local.
						FUTBOL EN	Obtienen cierto conocimiento referente al futbol

		TEORICO		2	REGLAMENTACION	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento de juego y como aplicarlo en el juego real.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplicara en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca del consumo de azucar y sus efectos negativos
						PRESENTACION PERSONAL	Legaran a los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran partcipes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				3	MOTIVACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						BAJA AUTOESTIMA	Confianza y seguridad en si mismo
						RELACIONES INTERPERSONALES FAMILIA AMIGOS	Fortalece y vincula el nucleo familiar a su practica deportiva y logra dar prioridad a su practica deprotiva atendiendo a las prcticas deportiva sin dejarse influenciar por factores como familia y amigos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontrar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridos durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER FOTOGRAFIA	Estimula a la observacion y a un sentido critico frente a las imágenes
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo
				5	ACTIVIDADES RECREATIVAS	CAMINATA OBSERVACIÒN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica

FECHA DE ENTREGA	jul-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
MUNICIPIO	UBALA



"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	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportistas es capaz de combinar en una estructura unica de varias acciones motrices durante el momento del juego y en los entrenamientos
						RITMO	El deportista se adapta durante la accion motora y puede dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio de manera ordenada, registrando y reproduciendo la ejecucion del movimiento - realiza desplazamientos coordinativos durante el desarrollo del juego previos al control del balon logrando mejorar la tecnica.
						EQUILIBRIO	El deportista puede mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo despues de las acciones motrices durante el juego frente a los oponentes por si existe algun tipo de choque, , desarrolla el control en movimientos dependiendo del desplazamiento de cada ejercicio coordinativo.
						ORIENTACION	El deportista es capaz de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su cuerpo. Realiza tecnica del control en diferentes sectores del campo, logra desplazarse por toda el area logrando adaptarse a las tacticas de juego.
						DIFERENCIACION	El deportista tiene la capacidad de discriminar un esfuerzo de otro según la habilidad que realiza, poniendo en funcionamiento las partes esenciales del cuerpo con la tension y relajacion muscular necesaria. Entrenamiento funcional.
						REACCIÓN	Adquiere respuesta motora ante el estímulo planteado en el menor tiempo posible, consigue que el movimiento se logre mas rapido posible y se
						ADAPTACIÓN	El deportista posee la capacidad de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista podra desplazarse de un punto A al B con una tecnica adecuada y postura ideal, bien sea con conduccion de balon o sin él.
						CORRER	El deportista podra desplazarse de un punto A al B sin dificultad alguna, bien sea con conduccion de balon o sin él en un tiempo determinado logrando mejorar la velocidad en el desplazamiento
						SALTAR	El deportista logra realizar elevaciones del suelo con ambas o una pierna los cuales le ayudaran para el cabeceo, o para atajar en el caso de los porteros, alcanza mas altura conforme se entrene.
						ATRAPAR	El deportista es capaz de atajar un balon si importar la distancia de desplazamiento.
						RODAR	El deportista da vueltas alrededor de su eje o desplazandose.
				1	FUERZA	MAXIMA	Logra determinar el RM Maximo y poder trabajar con cargas del 90% RM
						EXPLOSIVA	Aumentar la fuerza para poder obtener una mejora de adptacion al momento de realizar entrenamiento de hipertrofia muscular, realiza trabajos de fuerza explosiva con peso en tren inferior y superior.
						RESISTENCIA	El deportista realiza ejercicios isometricos, y ejercicios de fuerza a alta intensidad con tiempos de descanso cortos enre series.
						DINAMICA	Realiza ejercicios que exijen cambios de longitud en el musculo con diferentes estimulos como biseries, entrenamiento piramidal etc

FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	FISICO	CAPACIDADES FISICAS B	2	RESISTENCIA	AEROBICA	El deportista es capaz de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado sin sufrir trastornos negativos y lograr mejorar su consumo de oxigeno el cual le ayudara a tener una mejor recuperacion
				3	VELOCIDAD	REACCION	Realiza ejercicios de velocidad cortos y largos con balon y terminacion en remates al arco o pases exactos dependiendo su posicion como jugador con movimientos de reaccion los que le permitiran tener mas experencia en campo.
						GESTUAL	Adquiere respuesta motora ante el estimulo planteado en el menor tiempo posible, consigue que el movimiento se logre lo mas rapido posible y se domine el gesto y la llegada del elemento.
						DESPLAZAMIENTO	El deportista recorre una distancia en un tiempo determinado
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA O PASIVA	El deportista logra la capacidad de alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados
						GENERAL	El deportista tiene lapacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo con los que puede lograr tener una tecnica adecuada
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASES	INDIVIDUAL	Consigue presicion en el pase y fuerza en el momento del pase
						EN PAREJA	Mejora precision en el pase y al momento de recibir
						EN GRUPOS	Aumenta seguridad en la entrega de balon para no perder su posicion, mejorando la movilidad en el momento de la entrega y al momento de recibir.
						EN JUEGO REAL	Consigue velocidad de reaccion, vision periferica, seguridad en el pase, involucra pases largos y cortos con efectividad sin perder la pelota.
				2	REMATES	EN JUEGO REAL	Logra tener mayor efectividad al momento de llegar a la zona del adversario
						INDIVIDUAL	Mejora la presicion en el remate
						PAREJAS	Logra efectuar con efectividad un remate tras recibir un pase
				3	POSESION DE BALON, DEFENSA, PASES DE PRIMERA INTENCION	INDIVIDUAL	Logra adaptarse y tener vision periferica frente a cada obstaculo
						EN PAREJA	Aumenta la destreza de posesion del balon
						EN GRUPOS	Perfecciona en la movilidad para posesion del balon
						EN JUEGO REAL	Mantiene el balon hasta tener el criterio propio de saber en que momento realizar pase con presicion
				4	CONDUCCION BALON	EN JUEGO REAL	El deportista frente a la conduccion logra perfeccionar pequeños toques y pases para proteger el balon
						CON FINTAS	Perfecciona la finta con movimientos del cuerpo
		TACTICO		1	DESENMARQUE	EN PARTIDO REAL	Actua de manera correcta frente a la situacion de juego.
					REPLIEGUE	EN PARTIDO REAL	El equipo logra realizar una correcta distribucion en el campo
					TEMPORIZACIÒN	EN PARTIDO REAL	Mejora en el juego al momento de perder el balon
					RECUPERACIÒN	EN PARTIDO REAL	El deportista logra reconocer que ejecucion realizar frente al juego y la perdida del balon
					PENETRACION	EN PARTIDO REAL	El deportista realiza acciones que le permita poder cumplir el objetivo del juego (gol)
					MARCAJE	DETERMINADO POR: POSICION DE LA PELOTA, POSICION DEL RIVAL, TRAYECTORIA DEL BALON, VELOCIDAD DEL BALON, LUGAR DEL CAMPO DONDE SE ESTE, DISTANCIA DE LA PORTERIA.	Realiza correcto marcaje en momentos que los partidos lo ameriten.

					OFENSIVO	EN TERRENO DE JUEGO	Toma conciencia de abrir la cancha cuando sea el contrincante el que realice la accion ofensiva para buscar centros inteligentes cuidando bien de mirar antes de centrar.
					DEFENSA	EN TERRENO DE JUEGO	Adquiere madurez tactica, defiende con marca sabe el jugador cual brecha cae con balon o sin el
					VIGILANCIA	EN TERRENO DE JUEGO	Tiene eficiencia al momento de realizar una vigilancia correcta ante el oponente.
					ATAQUE	EN TERRENO DE JUEGO	El deportista efectua alguno de los tipos de ataque: por posicion y contraataque
					PARTIDOS TERRENOS REDUCIDOS	VISION PANORAMICA	El deportista repasa las ideas adquiridas en el juego reducido, aprende el objetivo tactico tanto atacar, tanto defender, -solucion de problemas en momentos de peligro, la defensa tiene la tarea adquirendo la seguridad que se necesita.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	REGLAMENTACIÓN	CONOCIMIENTO REGLAMENTO	Conoce y analiza el reglamento de juego y como aplicarlo en el juego real.
				1	SENTIDO DE PERTINENCIA	MISION VISION OFICINA DE DEPORTES DEL	Conoce la mision y vision sobre el ente regulador en el municipio.
				1	VALORES	SOCIALES	Reconoce el trabajo en equipo aplicando los valores aprendidos
						PERSONALES	Logra conocer varios valores los cuales aplica en su diario vivir dentro y fuera de la cancha
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	El deportista conoce los implementos de aseo y su uso correcto
						ALIMENTACIÓN	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento sobre consumo de macronutrientes y micronutrientes y la mejora del estado fisico
						PRESENTACION PERSONAL	Lograra ir los entrenamientos con la indumentaria adecuada para ello.
						DESCANSO Y SUEÑO	Deportistas como padres de familia tendran conocimiento acerca de la calidad del sueño y sus beneficios para el desarrollo fisico
						EJERCICIO FISICO	Seran participes de actividades que incentiven al ejercicio fisico
				1	MOTIVACIÓN	TOLERANCIA A LA FRUSTRACION	El deportista capta las enseñanzas y las replica de manera facil sin temor a las dificultades.
						BAJA AUTOESTIMA	Confianza y seguridad en si mismo
						RELACIONES INTERPERSONALES: FAMILIA AMIGOS	Fortalece y vincula el nucleo familiar a su practica deportiva y logra dar prioridad a su practica deportiva atendiendo a las peticiones deportiva sin dejarse influenciar por factores como familia y amigos.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Capta con atencion los ejercicios propuestos en cada entrenamiento
						MANEJO DE EMOCIONES	Reconoce como afrontar cada situacion durante el juego
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Trabaja en equipo y conoce su posicion dentro del campo de juego
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	TRABAJO EN EQUIPO	El deportista conoce sus roles dentro del juego y tareas para obtener buenos resultados durante los juegos.
						DESARROLLO DE DESTREZAS	Logra desarrollar habilidades y destrezas requeridas durante los juegos
						COMPAÑERISMO	Observa a sus compañeros como personas de quienes puede aprender
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VALOR DE ESTOS JUEGOS	Permite que los deportista reconozcan el valor que tienen estos juegos y su practica
						CAMBIO DE ACTIVIDADES	Motiva a los niños a dejar un poco el uso de tecnologias y realizar este tipo de actividades
				1	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER FOTOGRAFIA	Estimula a la observacion y a un sentido critico frente a las imagenes
				1	ACTIVIDADES RECREATIVAS	CAMINATA OBSERVACIÓN	Cuidado de la naturaleza y relaciones interpersonales
						CICLOPASEO	Realizar otras practicas deportivas que estimulen la practica
				1	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	Participa activamente en este festival
						FESTIVAL DE FUTBOL	Participa activamente en este festival y logra trabajar en equipo

FECHA DE ENTREGA	jul-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ
MUNICIPIO	URIBIA

ANEXO 4. HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO OBLIGACION 2- 6

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	UBALÁ
NOMBRE DEL FORMADOR:	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO						INICIACIÓN	INICIACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO						CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	
10:30 AM A 12:3O AM	GRUPO						FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO						CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	
1:30 PM A 3:30 PM	GRUPO	INICIACIÓN					PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO					CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO	
1:30 PM A 3:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION							
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO							
3:30 PM A 5:30 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO							
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL-COLEGIO INSTITUTO							

Nombre del monitor Jorge Castillo

ANEXO 5. ASISTENCIA INICIACION-FUNDAMENTACIÓN–PERFECCIONAMIENTO OBLIGACIÓN 3

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEONO DE CONTACTO	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Alhan Yerack Castillo Castro	3112702474	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
2	Samuel David Morera Linares	3107507025	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
3	Juan Sebastian Urrego Peña	3226539186	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
4	Andres Felipe Romero Novoa	3161466992	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
5	Derek Santiago Bejarano Martinez	3105908217	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
6	Alan Smit Aguilera Parra	3227670519	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
7	Juan Jose Lesmes Garzón	3219475054	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
8	Maikol Jhair Beltran Bejarano	3228364478	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
9																											0	0	0	#¡DIV/0!
10																											0	0	0	#¡DIV/0!
11																											0	0	0	#¡DIV/0!
12																											0	0	0	#¡DIV/0!
13																											0	0	0	#¡DIV/0!
14																											0	0	0	#¡DIV/0!
15																											0	0	0	#¡DIV/0!
16																											0	0	0	#¡DIV/0!
17																											0	0	0	#¡DIV/0!
18																											0	0	0	#¡DIV/0!
19																											0	0	0	#¡DIV/0!
20																											0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jeisember Adrián Barreto Rodriguez	3143907602	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
2	Harid Giovanny Aguilera Narvaez	3202089275	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
3	Sergio Felipe Urrea Perez	3132217347	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
4	Anderson Joseph Jimenez Patiño	3114871287	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
5	Wilder Alexis Gonzalez Rodriguez	3132414396	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
6	Eric Leandro Caraballo Beltran	3214001434	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
7	Santiago Muete Garzon	3132926526	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
8	Juan Diego Acosta Linares	3006190037	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
9	Joel Sebastian Sarmiento Peñate	3115499735	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
10	Duvan Felipe Martines Casrdenas	3107570627	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
11	Marlon Samir Rosas Vargas	3118806926	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
12	Jhonatan Alexis Rodriguez Hidalgo	3124355450	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
13	Willian Daniel Vargas Urrego	3127113826	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
14	Diego Aguilera Ciprian	3205762890	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
15	Leiber Sebastian Castañeda Bejarano	3203539614	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
16	Juan Camilo Garzon Linares	3124149648	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
17	Juan Jose Vaca Neira	3138859018	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
18	Deivy Alejandro Peña Morera	3118232619	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
19	Edwin Felipe Linares Martinez	3227919258	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
20	Andres Felipe Ruiz Moreno	3132133239	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%



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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan David Lopez Martinez	3143643001	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
2	Freiman Jhair Contreras Calderón	3123150441	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
3	Paula Julieth Martin Gonzales	3133220391	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
4	Juan Jose Romero Sorza	3203944900	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
5	Kevin Stiven Ramirez Romero	3112462240	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
6	Tomás David Guzman Martínez	3143320553	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
7	Luis Carlos Martin Velez	3133220391	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
8	Adrian Yair Gozalez Rodriguez	3132414396	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
9	Camilo Andres Jimenez Alfonso	3124804459	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
10	Jhon Sebastian Garzon Linares	3124199648	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
11	Sergio Andres Castro Lesmes	3133905965	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
12	Heyder Ivan Caraballo Beltran	3214001434	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
13	Willian Ferney Duarte Romero	3108089552	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
14	Jhonatan Stiven Areiza Garzon	3142367407	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
15	Cristian David Alayon Cardenas	3112383439	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
16	Juan David Sanchez Garcia	3222039687	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
17	Yerick Julian Poveda Rodriquez	3202032000	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
18	Juan Pablo Linares Urrego	3122629260	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
19	Jeron Arturo Cardenas De La Rosa	3103382824	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%
20	David Felipe Muñoz Bejarano	3232378211	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	12	12	0	100%

ANEXO 6. EVIDENCIAS INIACIÓN- FUNDAMENTACIÓN – PERFECCIONAMIENTO OBLIGACION 3







ANEXO 7. COBERTURA OBLIGACION 4



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

INDEPORTES

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
8 AÑOS	5	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	5	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	7	0	3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	4	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
16 AÑOS	5	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
17 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	47	1													48

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO (A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ETNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGROS LGBTIQ PALENQUERO ROOM RAIZEL O'NEIL	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ALHAN YERACK CASTILLO CASTRO	1072706833	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA ANA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	3112702474	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	SAMUEL DAVID MORERA LINARES	1141133178	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA ANA	O+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JAIRO EDILSON MORERA URREGO	3107507025	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN SEBASTIAN URREGO PEÑA	1079034730	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA ANA 2	O+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	DEILY JOHANA URREGO PEÑA	3226539186	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ANDRES FELIPE ROMERO NOVOA	1079034773	COLOMBIA	INFANCIA	SAN ISIDRO BAJO	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	LUZ YASELEDY NOVOA GONZALEZ	3143223675	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	OMAR SANTIAGO BEJARANO	1079034541	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA ANA	A+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	EDWIN BEJARANO	3105908217	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ALAN SMIT AGUILERA PARRA	1074418293	COLOMBIA	INFANCIA	PUEBLO	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	YURY LIZETH PARRA CARABALLO	3144343911	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN JOSE LESMES GARZON	1015456106	COLOMBIA	INFANCIA	PUERTO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	DANELA LESMES GARZON	3219475054	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	MAIKOL JHARI BELTRAN BEJARANO	1019115561	COLOMBIA	INFANCIA	CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JENNY PAOLA BEJARANO	3228364478	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JESEMBER ADRIAN BARRETO	1074416797	COLOMBIA	ADOLESCENTE	SANTA ANA 2	A+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	ALBEN BARRETO LINARES	3142907802	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	HAMID GIOVANNY AGUILERA NARVAEZ	1023367316	COLOMBIA	ADOLESCENTE	SANTA ANA 2	O+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JULIE PAULINA NARVAEZ MORALES	3148639323	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	SERGIO FELIPE URREA PEREZ	1013276182	COLOMBIA	ADOLESCENTE	SANTA ANA	A+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	ANA FIDELINA PEREZ VELANDIA	3124078839	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ANDERSON JOSEPH JIMENEZ PATIÑO	1082945028	COLOMBIA	ADOLESCENTE	ALLE 3 #2-19 CENTR	A+	ROMOTORA DE SALI	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	VICTOR MANUEL JIMENEZ LEAL	3133425476	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	WILDER ALEXIS GONZALEZ	1069990022	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA MARIA	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ADRIANA ANGELICA RODRIGUEZ LINARES	3134014396	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ERIC LEANDRO CARABALLO SANTIAGO MUETE	1079034007	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA MARIA	AB+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	LUZ NELLY BELTRAN MUETE	3214301434	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN DIEGO ACOSTA LINARES	1016721317	COLOMBIA	INFANCIA	PUERTO	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	MARIA ROSAURA GARZON CARDENAS	3118733313	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JOEL SEBASTIAN SARMIENTO PEÑATE	1025546304	COLOMBIA	INFANCIA	DIAGONAL 4 #9-18	O+	CAPITAL SALUD	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	LUZ DARINA LINARES URREGO	3208963614	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	DUVAN FELIPE MARTINEZ	1014233334	COLOMBIA	INFANCIA	ITA MARIA BUENAVE	O+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	CARLOS SARMIENTO URREGO	3115499735	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	MARLON SAMIR ROGAS VARGAS	1079034080	COLOMBIA	INFANCIA	PUERTO	B+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	CENAIDA CARDENAS BELTRAN	3114524299	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JHONATAN ALEXIS RODRIGUEZ	1079034188	COLOMBIA	INFANCIA	PROFECIONALES	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	MARTA YANETT VARGAS CARDENAS	3223096483	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	WILLIAN DANIEL VARGAS URREGO	1079034128	COLOMBIA	INFANCIA	LA Y CRA 6 #8-34	B+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	EVA EDITH HIDALGO	3124395480	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	DIEGO AGUILERA CIFUEN	1079034186	COLOMBIA	INFANCIA	CRA 5 #4-03	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	YESICA URREGO	3127113826	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	LUBER SEBASTIAN CASTAÑEDA	1079034229	COLOMBIA	INFANCIA	SAN JOSE	O-	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	MIREYA CIPRIAN URREGO	3205762890	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN CAMILO GARZON LINARES	1032679063	COLOMBIA	INFANCIA	CALLE14 No 6-24	A+	MAGITERIO	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	LUZ YANETH BEJARAN	3113927847	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN JOSE VACA NEIRA	1079034367	COLOMBIA	INFANCIA	CTOR SANTO DOMIN	A-	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	DIANA LINARES	3124149648	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	DEIVY ALEJANDRO PEÑA MORERA	1079034298	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA ANA	O+	MAGISTERIO	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	CARLOS WILLIAM VACA	3125551018	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	EDWIN FELIPE LINARES MARTINEZ	1079034451	COLOMBIA	INFANCIA	SAN LUIS	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	ANGELICA ROCIO MORERA	3223300818	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ANDRES FELIPE RUIZ MORENO	1079034355	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA ANA	O-	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	YESIKA XIMENA MARTINEZ	3113927847	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN DAVID LOPEZ MARTINEZ	1079034098	COLOMBIA	INFANCIA	SANTA MARIA	A+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	GERMAN RUIZ URREGO	3102164428	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	FARMAN JHAIR CONTRERAS	1031867597	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA MARIA	B+	ROMOTORA DE SALI	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	LAUDICE MARTINEZ	3112739802	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	PAULA JULIETH MARTIN GONZALES	1079033908	COLOMBIA	ADOLESCENTES	CRAE No 9-53	A-	MAGISTERIO	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	NOHORA CALDERON	3107935127	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN JOSE ROMERO SORZA	1019689431	COLOMBIA	ADOLESCENTES	EL PUERTO	O+	COMPENSAR	FEMENINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	LUZ GONZALES	3102016872	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	KEVIN STIVEN RAMIREZ ROMERO	1079032794	COLOMBIA	ADOLESCENTES	EL PUERTO	O+	COMPENSAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	JORGE ROMERO	3203544900	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	TOMAS DAVID GUZMAN MARTINEZ	1074415800	COLOMBIA	ADOLESCENTES	CENTRO	O+	COMPENSAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	YENY ROMERO	3112462290	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	LUIS CARLOS MARTIN VELEZ	1016957571	COLOMBIA	ADOLESCENTES	TRANVERSAL 5# 11-71 SANTA ANA	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	NELSON GUZMAN	3143320552	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	ADRIAN YAIR GOZALEZ	1016029004	COLOMBIA	ADOLESCENTES	EL PUERTO	A+	SERVISALUD SAN J	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	LUZ GONZALES	3114167834	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	CAMILO ANDRES JIMENEZ ALFONSO	1086899479	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA MARIA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ADRIANA RODRIGUEZ	3134014396	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JHON SEBASTIAN GARZON LINARES	1074416245	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA ANA	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	ALBA ALFONSO	3124894459	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	SERGIO ANDRES CASTRO LESMES	1031815335	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA ANA 2	O-	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	RURAL	DIANA LINARES	3124149648	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	HEYDER IVAN CARABALLO	1079033455	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA ANA	AB+	NUEVA EPS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	ROSS LESMES	3139065965	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	WILLIAN FERNEY DUARTE ROMERO	1079033514	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA MARIA	AB+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	LUZ BELTRAN	3214301434	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JHONATAN STIVEN AREIZA GARZON	1079032569	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SAGRADO CORAZON	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	DAGOBERTO DUARTE	3108369552	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	CRISTIAN DAVID ALAYON CARDENAS	1021687502	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA MARIA	B+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	MARIA URREGO	3217203955	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN DAVID SANCHEZ GARCIA	1074414835	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA ANA	B+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	BELEN CARDENAS	3112383439	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	YERICK JULIAN POVEDA RODRIGUEZ	1079032509	COLOMBIA	ADOLESCENTES	CARRERA 2 UBALA	A+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	MARINA GARCIA	3134229466	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JUAN PABLO LINARES URREGO	1141514016	COLOMBIA	ADOLESCENTES	EL PUERTO	O+	ECOPSOS	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	MONICA RODRIGUEZ	3203032900	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	JERON ARTURO CARDENAS DE LA CRUZ FELIPE	1079032417	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA ANA	A+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	NELLY URREGO	3126220260	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL	MUÑOZ BEJARANO	1031654713	COLOMBIA	ADOLESCENTES	VEREDA SAN JOSE	O+	FAMISANAR	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	BRICEIDA URREGO	3103382824	NO
GUAVIO	UBALA	JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ	FUTBOL		1025533578	COLOMBIA	ADOLESCENTES	SANTA MARIA	O+	SURAMERICANA	MASCULINO	N/A	N/A	NINGUNA	NINGUNA	N/A	CASTELLANO	URBANO	GLORIA BEJARANO	3232378211	NO

ANEXO 9. PLANIFICACIONES DIARIOS MES DE SEPTIEMBRE

INICIACIÓN



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

INDEPORTES

Fecha: 10'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 80:00 AM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 ANOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Obtener la Actitud de todos los niños frente a los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			ESTACAS
4.		Anaerobica			PITO
5.	Velocidad	Maxima			
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	**x**	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	Llamado a lista	**x**	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	**x**	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**		
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**		
2. resistencia		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**		
flexivilidad	Resistencia	Aerobica			**ESCALERA**		
4. velocidad		Anaerobica			**ESTACAS**		
5.	Velocidad	Maxima					
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'			
7.		Reacciòn					
8'	Flexibilidad	Estatica					
		Dinamica					

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 12'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALDES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	**ESTACAS**
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 17'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 ANOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS
1. resistencia	Fuerza	Maxima		30'	PLATILLOS
2. velocidad		Explosiva		15'	CAMPO DE JUEGO
3.fuerza	Resistencia	Aerobica		15'	BALOES
4.		Anaerobica			ESCALERAS
5.	Velocidad	Maxima			PITO
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	ESTACAS
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



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

INDEPORTES

Fecha: 18'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	X	cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALDES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones gemerales				

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 19'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 AM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			CONOS
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	PLATILLOS
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			ESTACAS
4.		Anaerobica			PITO
5.	Velocidad	Maxima			
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

INDEPORTES

Fecha: 24'09-22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 25'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 AM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		cooperativismo	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 26'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 01´10´22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 AM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	**x**	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	**x**	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	**x**	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 02'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 8,00 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 03'10'22	**Lugar:** C, DE FUTBOL	**Municipio:** UBALÁ	**Hora:** 8:00 AM	**N° de sesión:** 12	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**

FUNDAMENTACION



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

Fecha: 10'09'22	Lugar: C, DE FUTBOL	Municipio: UBALÁ	Hora: 1:30 PM	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			N° de deportistas:		Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por medio de formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar capacidades fisicas ,tecnicas ,tacticas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		cooperativismo		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			CONOS
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	PLATILLOS
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	CAMPO DE JUEGO
3.	Resistencia	Aerobica			ESTACAS
4.		Anaerobica			PITO
5.	Velocidad	Maxima			
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



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

Fecha: 11'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**ESCALERA**
4.		Anaerobica			**ESTACAS**
5.	Velocidad	Maxima			BALON MEDICINAL
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 12'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): preglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		cooperativismo	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	**ESTACAS**
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



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

Fecha: 17'08'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 18'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 19'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**

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

Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			ESTACAS
4.		Anaerobica			PITO
5.	Velocidad	Maxima			
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 24'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			BALÓN MEDICINAL
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

INDEPORTES

Fecha: 25'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 26'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		x	5'	
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

INDEPORTES

Fecha: 01'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol							
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		cooperativismo		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

INDEPORTES

Fecha: 02'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



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

Fecha: 03'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**

PERFECCIONAMIENTO



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

Fecha: 10'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar capacidades fisicas ,tecnicas ,tacticas					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**ESTACAS**
4.		Anaerobica			**PITO**
5.	Velocidad	Maxima			
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

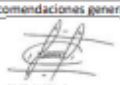
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



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

INDEPORTES

Fecha: 11'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**ESCALERA**
4.		Anaerobica			**ESTACAS**
5.	Velocidad	Maxima			BALON MEDICINAL
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1.			
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 12'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): preglas de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		cooperativismo	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	**ESTACAS**
7.		Reacción			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 17'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn			
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 18'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 19'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Específico: determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):posisiones y reglas de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			ESTACAS
4.		Anaerobica			PITO
5.	Velocidad	Maxima			
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		30'	
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



INSTRUCTOR JORGE CASTILLO



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

Fecha: 24'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol

Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			BALON MEDICINAL
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 25'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 26'09'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 AM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 ANOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTELLO**



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

Fecha: 01'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 02'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1,30 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase		x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista		x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular		x	5'	
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**



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

Fecha: 03'10'22	**Lugar: C, DE FUTBOL**	**Municipio: UBALÁ**	**Hora: 1:30 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JORGE CASTILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Generar una apropiacion hacia el nino de todos los contenidos del futbol					
Objetivo Especifico: Determinar cuales son los factores mas determinantes del futbol por mediode formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): posisiones y reglas de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. presentacion del contenido	Introduccion a la clase	x	5'	
2. ejercicios pre calentamiento	llamado a lista	x	10'	
3. juegos pre deportivos	Movilidad Articular	x	5'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. resistencia coorporal	Fuerza	Maxima		30'	**PLATILLOS**
2. resistencia a la fuerza		Explosiva		30'	**CAMPO DE JUEGO**
3.	Resistencia	Aerobica			**BALOES**
4.		Anaerobica			**ESCALERAS**
5.	Velocidad	Maxima			**PITO**
6. cambios de direccion con obstaculos		Desplazamiento		25'	**ESTACAS**
7.		Reacciòn			
8'	Flexibilidad	Estatica		5'	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

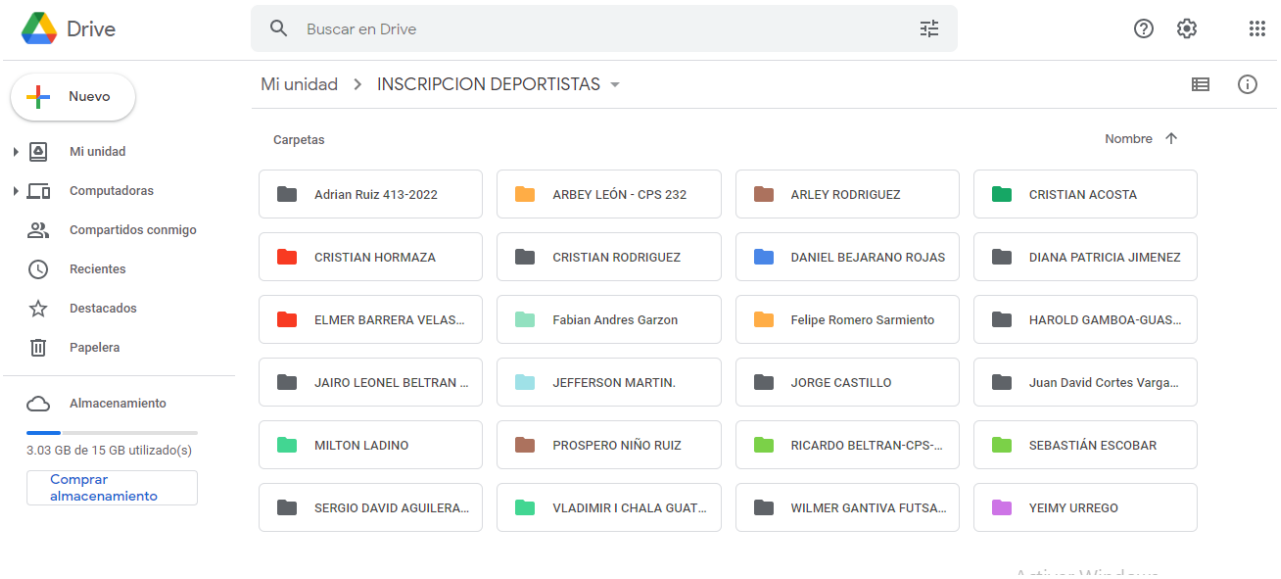
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5'		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5'		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

INSTRUCTOR **JORGE CASTILLO**

ANEXO 10. CARPETAS DRIVE MES DE AGOSTO OBLIGACION 7



ANEXO 11. EN PDF LAS PLANEACIONES MENSUALES MES DE SEPTIEMBRE OBLIGACION 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 8:00AM A 10:00AM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X** **FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**
			CLASES	**10 AL 12 DE SEPT**	**17 AL 19 DE SEPT**	**24 AL 26 DE SEPT**	**1 AL 3 DE OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				X
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				X
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X			X
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				X
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				X
			ORIENTACION			X	
			DIFERENCIACION	X			
			REACCION		X		
			ADAPTACION				
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL				
			PASE	X			
			REGATE			X	
			CONDUCCIÓN				
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS				X
			CONCEPTOS OFENCIVOS				
			CONCEPTOS GENERALES	X			
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE		X		
		RECREATIVO	TRABAJO EN EQUIPO				
			JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO				X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				
FIRMA FORMADOR:				**Jorge Castillo**			



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		**DE 10:30 AM A 12:30 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**10 AL 12 DE SEPT**	**17 AL 19 DE SEPT**	**24 AL 26 DE SEPT**	**1 AL 3 DE OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO		X			
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO				X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN				X	
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				X	
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION	X				
			REACCION		X			
			ADAPTACION					
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA			X		
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE			X		
			CONDUCCIÓN					
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS				X	
			CONCEPTOS OFENCIVOS					
			CONCEPTOS GENERALES	X				
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE		X			
			TRABAJO EN EQUIPO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES				X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

				MES	**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBALA CUNDINAMARCA**		
				LUGAR:	**COLEGIO INSTITUTO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**DE 1:30 PM A 3:30 PM**	
				NIVEL	**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
				CLASES	**10 AL 12 DE SEPT**	**17 AL 19 DE SEPT**	**24 AL 26 DE SEPT**	**1 AL 3 DE OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO		X			
			RESPONSABILIDAD	X				
			COMPAÑERISMO					X
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					X
			PERSEVERANCIA		X			
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X				X
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO		X			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO					X
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					X
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION	X				
			REACCION		X			
			ADAPTACION					
		CAPACIDADES CONDICION	FUERZA			X		
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA		X			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL					
			PASE	X				
			REGATE			X		
			CONDUCCION					
		ELEMENTOS TACTICOS	CONCEPTOS DEFENCIVOS					X
			CONCEPTOS OFENCIVOS					
			CONCEPTOS GENERALES	X				
			TRANCICIONES RAPIDAS EN ATAQUE		X			
			TRABAJO EN EQUIPO					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO					X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:

Jorge Castillo

ANEXO 12. ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR LA COORDINACION DE DEPORTES, EN LAS EVIDENCIAS OBLIGACION 10

UBALÁ
Alcaldía Municipal

Ubalá
Liderazgo, Unión Y Compromiso

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ

HACE CONSTAR:

Que **JORGE ENRIQUE CASTILLO GONZALEZ**, identificado con cedula de ciudadanía No. **1.079.032.499 de Ubalá**, presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE** DESARROLLO **"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL** CUMPLIMIENTO **DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL** durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto del 2022 al 31 de agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de agosto del 2022

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE CULTURA Y TURISMO

ANEXO 13. PANTALLAZOS REUNIONES

