| EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 247 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | ALBA MIRELLA FORERO SANTANA | | |
| **Número de identificación** | 1030554818 | **Tipo de documento** | CEDULA |
| | | | |
| **Período informado** | 01 DE SEPTIEMBRE AL 21 DE SEPTIEMBRE | **N° de Registro Presupuestal** | RES-2022000185 - 25/01/2022<br>RSE-2022003286 – 08/09/2022 |
| **Objeto del Contrato:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA. | | | |

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

| | |
|---|---|
| |  |
| 2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. | INDEPORTES<br>ACTA DE INICIO - SECOP<br>CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No 247 DE 2022<br>N°de contrato: 247 de 2022<br>Contratante: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA<br>Contratista: ALBA MIRELLA FORERO SANTANA<br>Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA, REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA<br>Valor: ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE<br>Municipio: SUSA<br>Deporte o disciplina: FUTBOL<br>Plazo: SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.<br>El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron ALBA MIRELLA FORERO SANTANA identificada ciulmente con cédula de ciudadanía N° 1030554818 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Tecnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 247 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.<br>Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.<br>Registro Presupuestal: RES-2022000185 — fecha de expedición: 25/01/2022<br>Afiliación a ARL: Positiva Compañía de Seguros S.A. — fecha de cobertura: 01/02/2022<br>Póliza de garantías: N/A — fecha de aprobación:<br>En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.<br>Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.<br>FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ<br>Supervisora<br>ALBA MIRELLA FORERO SANTANA<br>Contratista |

INDEPORTES

PLAN PEDAGOGICO FUTBOL

FORMADOR

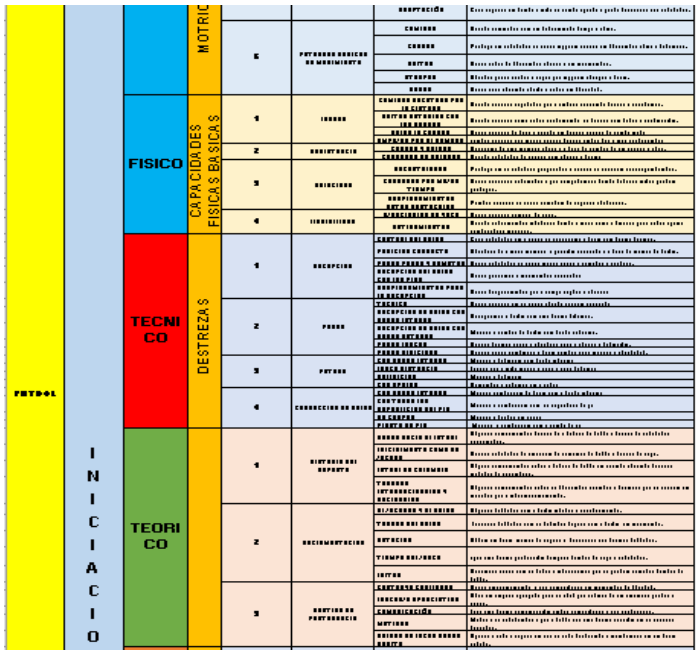
ALBA MIRELLA FORERO BANTAMA

INDEPORTES

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE SUBA

2022



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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: SUSA

MES Y AÑO SEPTIEMBRE DE 2022

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIECOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 03:30 P.M A 05:00 P.M | GRUPO | | INICIACION | INICIACION | | INICIACION | | | Los entrenamientos se realizaran en la cancha de futbol, cancha sintetica y gimnasio municipal. Las clases se realizaran presenciales con autorizacion de la alcaldia, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad. Se realizaran 12 sesiones de entrenamientos al mes por cada |
| | CEDE DE TRABAJO | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | | |
| MIERCOLES-VIERNES 05:00 A 07:00 P.M JUEVES 03:30 P.M A 05:00 | GRUPO | | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | | |
| | CEDE DE TRABAJO | | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | | |
| 05:00 P.M A 07:00 P.M | GRUPO | | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| | CEDE DE TRABAJO | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | | |

NOMBRE MONITOR ALBA MIRELLA FORERO SANTANA

FIRMA DEL MONITOR

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DESTREZAS | 1 | RECEPCION | CONTROL DEL BALON | Crea actividades en la cuales se recepcione el balon con buena tecnica. |
| | | | POSICION CORRECTA | Efectuar de la mejor manera la posición correcta a la hora del manejo del balón. |
| | | | PASES PARAR Y REMATAR | Realiza actividades las cuales incluya pases y remates a porteria. |
| | | | RECEPCION DEL BALON CON LOS PIES | Realiza posiciones y movimientos correctos |
| | | | DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION | Realiza desplazamintos por el campo rapidos y eficaces |
| | 2 | PASES | TECNICA | Realiza ejercicios en los cuales adopta posicion correcta |
| | | | RECEPCION DE BALON CON BORDE INTERNO | Recepcionar el balón con una buena técnica. |
| | | | RECEPCION DE BALON CON BORDE EXTERNO | Mejorar el control del balón con borde externo. |
| | | | PASES LARGOS | Realizar buenos pases y efectivos para el ataque y definición. |
| | | | PASES DIRIGIDOS | Realizar pases continuos y buen control para mejorar la efectividad. |
| | 3 | PATEAR | CON BORDE INTERNO | Mejorar al definciion con borde interno |
| | | | LARGA DISTANCIA | Lograr que el niño mejore el pase a larga distancia |
| | | | DEFINICION | Mejorar la definicion |
| | | | CON EPEINE | Aumentar la potencia en el pateo |
| | 4 | CONDUCCION DE BALON | CON BORDE INTERNO | Mejorar conduccion del balon con el borde interno |
| | | | CON TODAS LAS SUPERFICIES DEL PIE | Mejorar la conduccion con las superifices del pie |
| | | | EN GRUPOS | Mejorar el trabajo en equipo |
| | | | PLANTA DE PIE | Mejorar la conduccion con la planta del pie |

FUNDAMENTACION

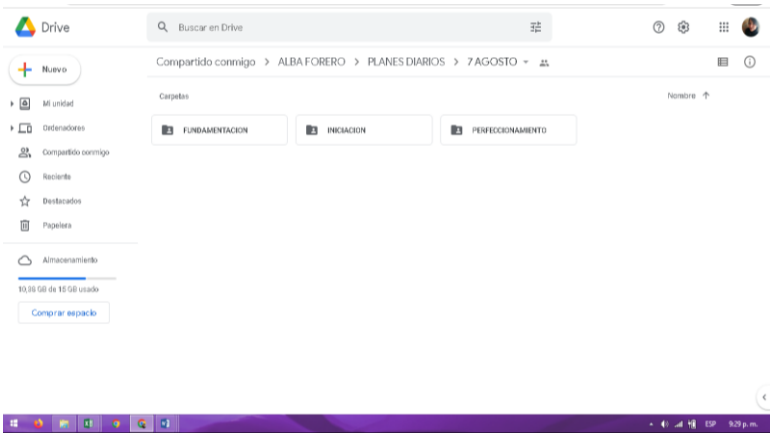
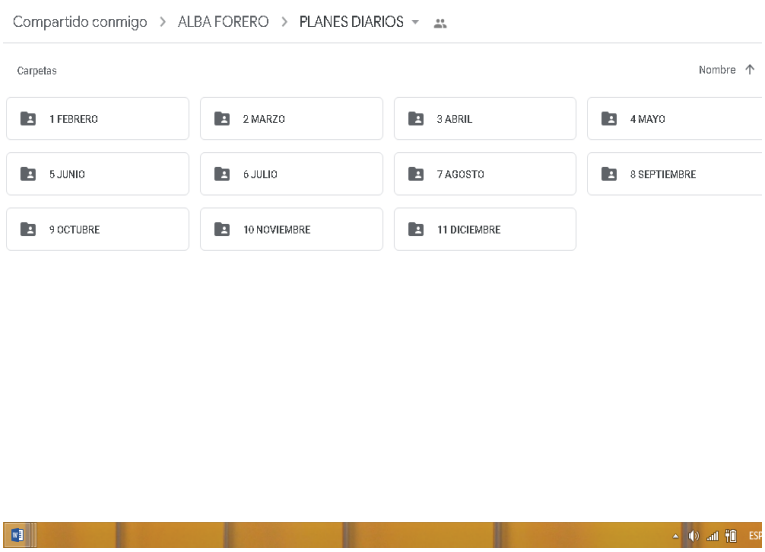
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DESTREZAS | | | PASE LARGO | Mejora el control a la hora de recepcionar el pase de acuerdo con la fuerza y tecnica del pase |
| | 2 | RECEPCION | PASE POR PAREJAS | Logra que el niño recepcione el pase del compañero en las diferentes actividades grupales asignadas de acuerdo a cada una de las sesiones |
| | | | DE SAQUE LATERAL | |
| | | | DE PASES AEREOS | |
| | | | CONTROL ORIENTADO | |
| | 3 | REMATE | ZIG ZAG | Mejora la fuerza y la conduccion a la hora de rematar |
| | | | A UNA DISTANCIA DE 10 MTS | Mejora la potencia del disparo con diferentes ejercicios metodologicos |
| | | | A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO | Mejora el trabajo en equipo con cada uno de llos ejercicos ogrupales a desempeñar |
| | | | LARGO | Mejorar la potencia a la hora de rematar en las diferentes circunstancias de juego |

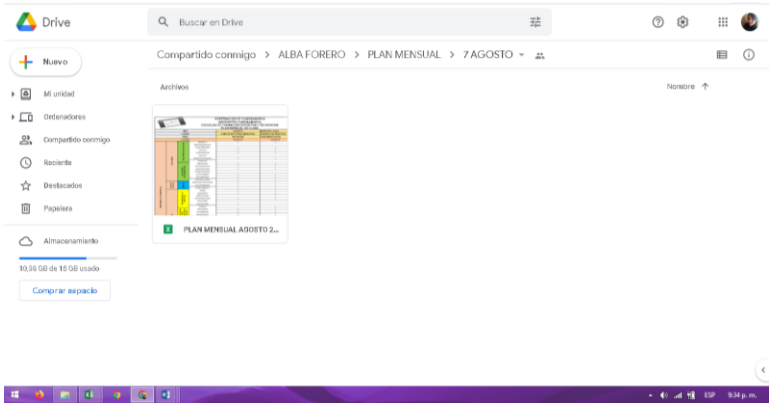
PERFECCIONAMIENTO

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DESTRESZAS | 2 | RECEPCION | MEDIA Y LARGA DISTANCIA | Logra que el joven recepcione los diferentes tipos de pases del compañero en las actividades grupales asignadas en cada uno de sus enttrenamientos |
| | | | SAQUES LATERALES CORTOS Y LARGOS | |
| | | | SAQUES LARGOS DEL GUARDAMETA | |
| | | | CONTROL DIRIGIDO TANTO EN ATAQUE COMO EN DEFENSA | |
| | 3 | REMATE | ZIG ZAG | Mejora la fuerza y la conduccion a la hora de rematar |
| | | | A UNA DISTANCIA DE 10 MTS | Mejora la potencia del disparo |
| | | | A TARVES DE UN PASE CORTO IMPACTAR EL BALON | Mejora el t rabajo en equipo |
| | | | CAMBIOS DE FRENTES | Mejora la potencia a la hora de rematar |
| | 4 | DEFINICION | DELANTERO VS DEFENSA. ASIMILAR SITUACIONES DE JUEGO | Mejora la definicion individual y grupal en el campo de juego. Todo esto con cada uno de los ejercicos metodologicos y actividades a desarrolar |
| | | | DEFINICION DE TIROS LIBRE Y PENALTYS | |

ANEXO 5. ASISTENCIA INICIACION ALBA FORERO SEPTIEMBRE
ANEXO 6. ASISTENCIA FUNDAMENTACION ALBA FORERO SEPTIEMBRE
ANEXO 7. ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO ALBA FORERO SEPTIEMBRE
ANEXO 8. EVIDENCIA INICIACION ALBA FORERO SEPTIEMBRE

| | |
|---|---|
| | ANEXO 9. EVIDENCIA FUNDAMENTACION ALBA FORERO SEPTIEMBRE<br>ANEXO10.EVIDENCIA PERFECCIONAMIENTO ALBA FORERO SEPTIEMBRE |
| 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. | <br>ANEXO 11. COBERTURA FUTBOL SUSA ALBA FORERO SEPTIEMBRE<br>ANEXO 12. SEGUIMIENTO OPERECION BENEFICIARIOS FUTBOL ALBA FORERO SUSA SEPTIEMBRE |
| 5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización |  |

| | |
|---|---|
| |  |
| 6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo. | <br>ANEXO 13. PLANES DIARIOS INICIACION ALBA FORERO SEPTIEMBRE<br>ANEXO 14. PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION FUTBOL ALBA FORERO SEPTIEMBRE<br>ANEXO 15. PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO FUTBOL ALBA FORERO SEPTIEMBRE |
| 7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. |  |

| | |
|---|---|
| 8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. | <br>ANEXO 16. PLAN MENSUAL FUTBOL ALBA FORERO 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. | **ANTROPOMETRICAS**<br><br><br>**SALTO LARGO** |






**20 METROS LANZADOS**






**AGARRE BASTON**



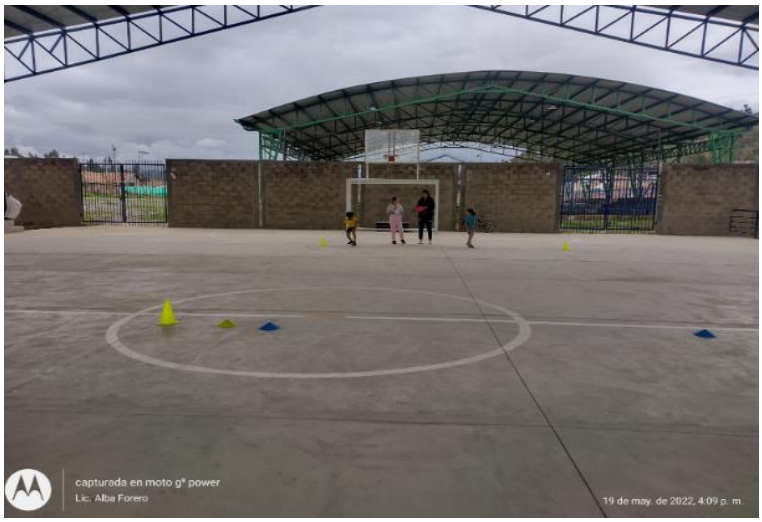



**COURSE NAVETTE**



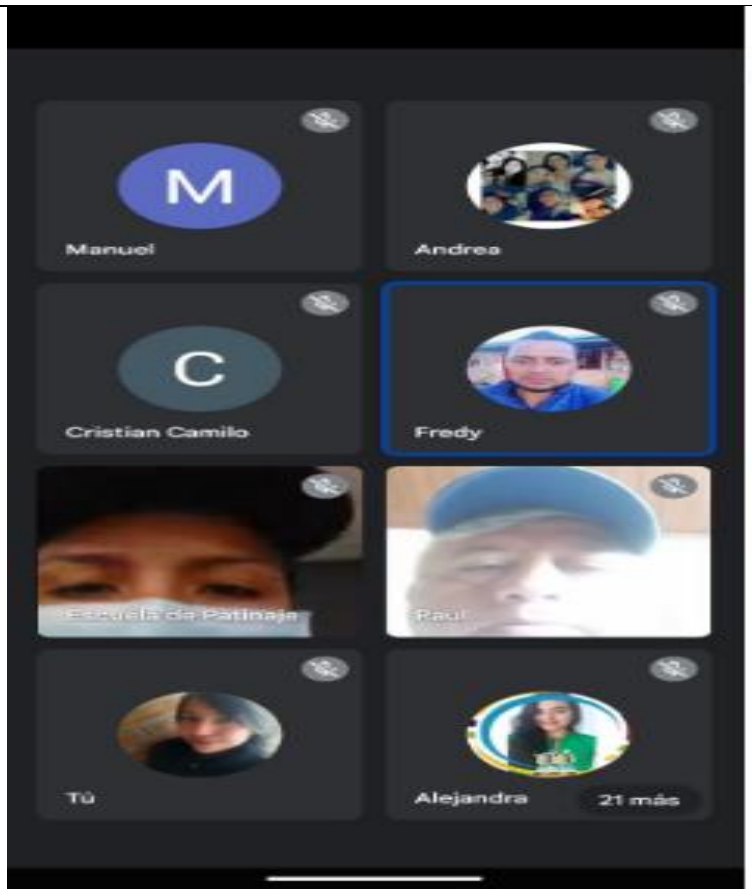

REDMI NOTE 10S
18/05/2022 17:43

**SHUTTLE RUN**

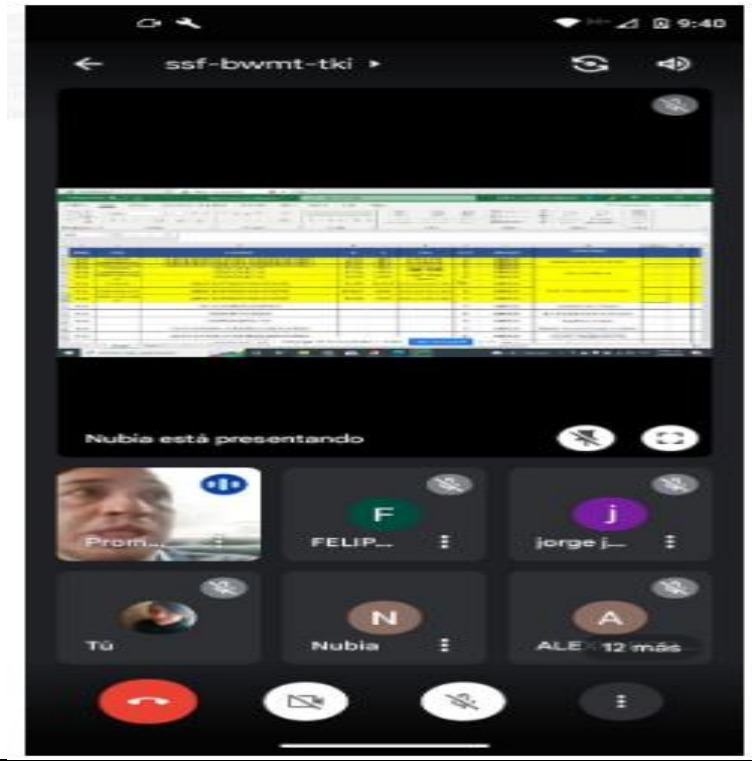

capturada en moto g⁸ power
Lic. Alba Forero
19 de may. de 2022, 4:09 p. m.

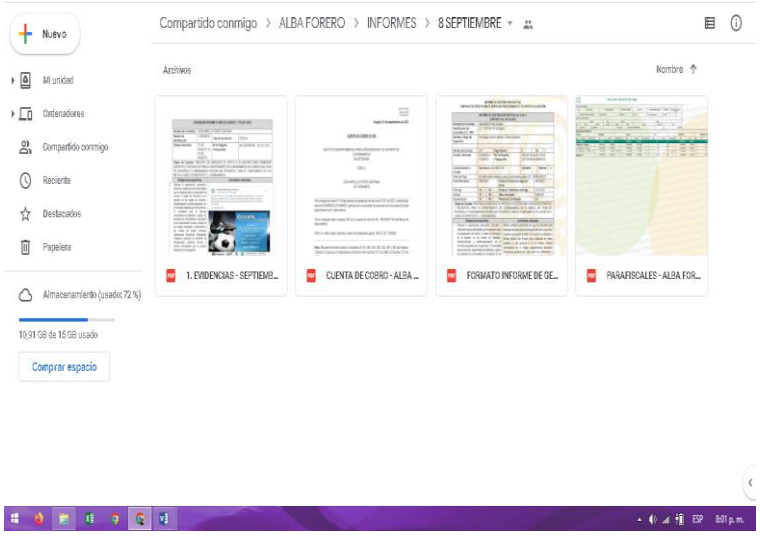

capturada en moto g⁸ power
Lic. Alba Forero
19 de may. de 2022, 4:09 p. m.

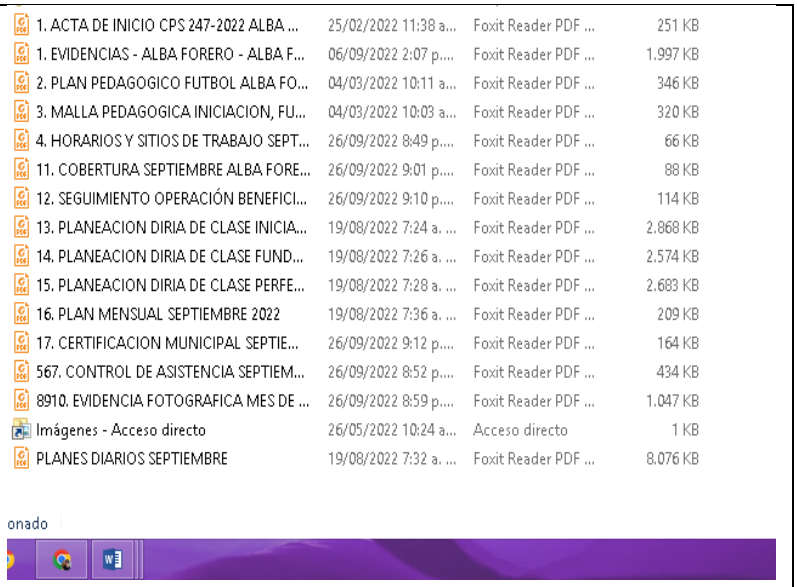
| | |
|---|---|
| 10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado. | <br>ALCALDÍA MUNICIPAL DE SUSA – CUNDINAMARCA<br>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTIÓN - MIPG<br>OFICIOS<br>FM – 001<br>Versión: 1.0<br>Fecha: 01-03-2021<br>Página 237 de<br>LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA<br>HACE CONSTAR:<br>Que ALBA MIRELLA FORERO SANTANA, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. de 1030554818 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 al 21 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.<br>La presente se expide a los 21 del mes de septiembre de 2022.<br>JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO<br>Secretaria de Desarrollo Social<br>Cra. 4 No. 6-37 Teléfono Celular 312 3240721<br>mipg<br>ANEXO 17. CERTIFICACION DEL MUNICIPIO ALBA FORERO SEPTIEMBRE |
| 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. | Estaré dispuesta a apoyar las diferentes actividades designadas por el municipio de Susa Cundinamarca tanto en la parte deportiva como recreativa. |
| 12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Asistí a las diferentes capacitaciones organizada por el gestor Lic. Nubia Niño.<br><br>Asistí a la reunión virtual el día jueves 01 de septiembre a la 09:00 am para verificar la inscripción del Sena la cual fue liderada por la coordinadora de Indeportes. |




Asistí el día viernes 02 de septiembre a la reunión virtual designada por el coordinador y la gestora donde se informó del diligenciamiento del formato de beneficiarios, donde se requería una actualización por parte de los formadores, de esta manera entregar el consolidado de la provincia.



| | |
|---|---|
| | Asistí el día jueves 08 de septiembre a la capacitación virtual la cual trato la dimensión de convivencia social y salud mental de la secretaria de salud de Cundinamarca en articulación con la Universidad Minuto de Dios e Indeportes Cundinamarca.<br><br> |
| 13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. | Trabajaré el formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de Indeportes. |
| 14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos. |  |
| 15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable. | |

| | |
|---|---|
| | 1. ACTA DE INICIO CPS 247-2022 ALBA ... 25/02/2022 11:38 a... Foxit Reader PDF ... 251 KB<br>1. EVIDENCIAS - ALBA FORERO - ALBA F... 06/09/2022 2:07 p.... Foxit Reader PDF ... 1.997 KB<br>2. PLAN PEDAGOGICO FUTBOL ALBA FO... 04/03/2022 10:11 a... Foxit Reader PDF ... 346 KB<br>3. MALLA PEDAGOGICA INICIACION, FU... 04/03/2022 10:03 a... Foxit Reader PDF ... 320 KB<br>4. HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO SEPT... 26/09/2022 8:49 p.... Foxit Reader PDF ... 66 KB<br>11. COBERTURA SEPTIEMBRE ALBA FORE... 26/09/2022 9:01 p.... Foxit Reader PDF ... 88 KB<br>12. SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICI... 26/09/2022 9:10 p.... Foxit Reader PDF ... 114 KB<br>13. PLANEACION DIRIA DE CLASE INICIA... 19/08/2022 7:24 a. ... Foxit Reader PDF ... 2.868 KB<br>14. PLANEACION DIRIA DE CLASE FUND... 19/08/2022 7:26 a. ... Foxit Reader PDF ... 2.574 KB<br>15. PLANEACION DIRIA DE CLASE PERFE... 19/08/2022 7:28 a. ... Foxit Reader PDF ... 2.683 KB<br>16. PLAN MENSUAL SEPTIEMBRE 2022 19/08/2022 7:36 a. ... Foxit Reader PDF ... 209 KB<br>17. CERTIFICACION MUNICIPAL SEPTIE... 26/09/2022 9:12 p.... Foxit Reader PDF ... 164 KB<br>567. CONTROL DE ASISTENCIA SEPTIEM... 26/09/2022 8:52 p.... Foxit Reader PDF ... 434 KB<br>8910. EVIDENCIA FOTOGRAFICA MES DE ... 26/09/2022 8:59 p.... Foxit Reader PDF ... 1.047 KB<br>Imágenes - Acceso directo 26/05/2022 10:24 a... Acceso directo 1 KB<br>PLANES DIARIOS SEPTIEMBRE 19/08/2022 7:32 a. ... Foxit Reader PDF ... 8.076 KB<br>onado |

**ANEXOS**

# ANEXO 1 OBLIGACION 2

# ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

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

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| **FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ**<br>Supervisora | **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**<br>Contratista |

# ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

# PLAN PEDAGÓGICO

# PLAN PEDAGÓGICO FUTBOL

**INSTRUCTOR**
**ALBA FORERO SANTANA**

**DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**
**MUNICIPIO DE SUSA**
**2022**

# INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

## JUSTIFICACIÓN

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

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

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

## MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

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

## OBJETIVO GENERAL

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

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

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

## POBLACIÓN OBJETO

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

## CARACTERIZACIÓN

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

## NIVELES

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

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

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

## CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

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

## CONTENIDOS POR NIVEL

## NIVELES

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

## NIVEL DE INICIACIÓN

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

## NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

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

## NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO

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

## CONTENIDOS POR NIVEL

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

## METODOLOGÍA

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

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

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

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

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

**EL ENTRENADOR COMO PROFESOR**

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

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

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

**EDUCAR A TRAVES DEL DEPORTE**

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

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

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

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

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

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

# EVALUACIÓN MOTRIZ Y TÉCNICA

## MOTRIZ

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

### SALTO VERTICAL

**OBJETIVO**

Medir la potencia de los músculos extensores de la pierna.

**EJECUCIÓN**

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

**EVALUACIÓN**

Se dan tres intentos.

De los tres intentos se tomará el mejor.

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

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

### VELOCIDAD

**OBJETIVO**

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

**EJECUCIÓN**

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

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

**EVALUACIÓN**

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

## TEST DE FLEXIBILIDAD

**OBJETIVO**

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

**EJECUCIÓN**

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

**EVALUACIÓN**

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

## RESISTENCIA AEROBICA

**OBJETIVO**

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

**EJECUCIÓN**

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

**EVALUACIÓN**

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

## EVALUACIÓN TÉCNICA

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

## CONTROL DEL BALÓN

**OBJETIVO**

Medir el dominio y control del balón.

**EJECUCIÓN**

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

**EVALUACIÓN**

Se da una valoración con los siguientes parámetros:

Excelente: 75-85 repeticiones

Bueno: 50-74 repeticiones

Aceptable: 30-49 repeticiones

**OBJETIVO**

Medir la precisión en el pase de borde interno

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

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

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

**EVALUACIÓN**

Se darán 10 oportunidades.

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

# DRIBLING DE CONDUCCION

**OBJETIVO**

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

**EJECUCIÓN**

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

**EVALUACIÓN**

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

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

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

## LANZAMIENTO

### OBJETIVO

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

### EJECUCIÓN

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

### EVALUACIÓN

Se concederá un punto por cada gol convertido.

## RECURSOS HUMANOS

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

## RECURSOS MATERIALES

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

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

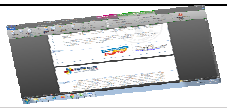
- 3 juegos de petos de 11 cada uno
- 10 sogas o lasos de 1, 20 m. cada una
- Un campo deportivo
- Una tula
- Escaleras pliometricas

## IMPLEMENTOS DE BIOSEGURIDAD

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

# ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2

# MALLAS CURRICULARES INICIACION FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO



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

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

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

MALLA PEDAGOGICA

## NIVEL FUNDAMENTACION

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | FUNDAMENTACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Realiza ejercicios que permitan acoplar difren tes moviminetos corporales a traves del juego |
| | | | | | | RITMO | Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Logra que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie |
| | | | | | | ORIENTACION | Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades |
| | | | | | | REACCIÓN | Logra que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Enseña a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando |
| | | | | | | CORRER | Realiza ejercicios donde los niños logren desplazarse po mdeio de |
| | | | | | | SALTAR | Logra que los niños realicen ejercios de salto a pie junto |
| | | | | | | ATRAPAR | Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada |
| | | | | | | RODAR | Enseña a los niños a rodar en diferentes direcciones con ejercicios metodologicos |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | SALTOS A PIE JUNTO | Fortalece la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada una de las sesiones- |
| | | | | | | FLEXIONES DE PECHO | |
| | | | | | | SENTADILLAS | |
| | | | | | | TIJERAS | |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | SALTAR EN SOGA | Evalua la resistencia del deportista con diferentes tecnicas y erjercicios |
| | | | | | | PLANCHAS | Aumenta la resistencia en el area abdominal de acuerdo a los ejercios que se planteen |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | CARRERAS | Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento con los diferentes ejercicios metodologicos |
| | | | | | | SLALOM | Mejora la velocidad con diferentes circuitos y obstaculos |
| | | | | | | CON CONDUCCION DE BALON | Logra que el niño mejore la velocidad conduciendo el balon de un punto a otro |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTATICA | Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto |
| | | | | | | ESTIRAMIENTO | Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | PASE | EN UN SOLO TOQUE | logra que el niño mejore la entrega de pases a un solo toque |
| | | | | | | LINEAS DE PASE | plantea que el niño busque espacios para recibir el pase de sus compañeros |
| | | | | | | DOS CONTRA DOS | realiza la posicion de balon con el compañero y frente al adversario en cada una de las fiferentes situaciones de juego |
| | | | | | | PASE LARGO | Mejora el control a la hora de recepcionar el pase de acuerdo con la fuerza y tecnica del pase |
| | | | | 2 | RECEPCION | PASE POR PAREJAS | Logra que el niño recepcione el pase del compañero en las diferentes actividades grupales asignadas de acuerdo a cada una de las sesiones |
| | | | | | | DE SAQUE LATERAL | |
| | | | | | | DE PASES AEREOS | |
| | | | | | | CONTROL ORIENTADO | |
| | | | | 3 | REMATE | ZIG ZAG | Mejora la fuerza y la conduccion a la hora de rematar |
| | | | | | | A UNA DISTANCIA DE 10 MTS | Mejora la potencia del disparo con diferentes ejercicios metodologicos |
| | | | | | | A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO | Mejora el trabajo en equipo con cada uno de llos ejercicos ogrupales a desempeñar |
| | | | | | | LARGO | Mejorar la potencia a la hora de rematar en las diferentes circunstancias de juego |
| | | | | 4 | RECEPCION | PASE POR PAREJAS | Lograr que el niño recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas |
| | | | | | | DE SAQUE LATERAL | |
| | | | | | | DE PASES AEREOS | |
| | | | | | | CONTROL ORIENTADO | |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | INICIOS | Explica como inicia la historia del futbol |
| | | | | | | DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON | Motiva al niña practicar el futbo |
| | | | | | | SITIOS DE DESARROLLO | Dar a conocner algunos lugares donde se desarrollo el juego |
| | | | | | | INVENTORES | Dar a conocer quien invento el futbol y demas historia |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | JUGADORES | Enseña ncuatos jugadores deben estar en cancha |
| | | | | | | JUEGO LIMPIO | Inculca el juego limpo en todas las sesiones de trabajo |
| | | | | | | INICIO Y REANUDACION DE JUEGO | Enseña tiempo de duracion del encentro deportivo |
| | | | | | | CAMBIOS | Enseña como se deben hacer los cambios durante el ejuego |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | CUMPLIMIENTO | logra la participacion en todas las sesiones programadas |
| | | | | | | TRANSPARENCIA | Utiliza correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion |
| | | | | | | IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO | Enseña los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Exigir el trabajo en equipo en todas las clases. |
| | | | | | | RESPETO | Inculca el respeto a todo su entorno dutante las sesiones |

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

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

SCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | PERF | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Realiza ejercicios que permitan acoplar difren tes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon |
| | | | | | | RITMO | Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion |
| | | | | | | EQUILIBRIO | Logra que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie |
| | | | | | | ORIENTACION | Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Realiza actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades |
| | | | | | | REACCIÓN | Logra que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | Enseña a los deportistas a adaptarse a través de la realización deejercicios |
| | | | | 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades |
| | | | | | | CORRER | logra que los deportistas se desplazen de un lugar a otro , diferenciando los cambios de ritmo. |
| | | | | | | SALTAR | Logra que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro |
| | | | | | | ATRAPAR | Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamiento y atrapada |
| | | | | | | RODAR | Mejora el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS | Mejora la fuerza del tren superior e inferior con cada uno de los ejercicios metodologicos en las sesiones programadas |
| | | | | | | BURPEE | |
| | | | | | | CABALLITO | |
| | | | | | | CARRETILLA | |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | ANAEROBICA | CONSERVA VELOCIDADES CONSTANTES EN DISTANCIAS CORTAS POR LARGOS TIEMPO |
| | | | | | | PLANCHAS | Aumenta la resistencia en el area abdominal |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | CARRERAS | Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTO | ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE |
| | | | | | | REACCION | RESPONDE A LOS ESTIMULOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS FISICOS |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTATICA | Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto |
| | | | | | | ESTIRAMIENTO | Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento |
| | | | DESTRESZAS | 1 | PASE | EN UN SOLO TOQUE | logra que el deportista mejore la entrega de pases a un solo toque |
| | | | | | | LINEAS DE PASE | logra que el niño busque espacios para recibir el pase de sus compañeros |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS ATRAVES DE OBSTACULOS | Mantenga la posicion de balon durante los diferentes ejercicios y obstaculos. |
| | | | | | | PASE LARGO | Mejora el control a la hora de recibir el pase |
| | | | | 2 | RECEPCION | PASES CORTOS , MEDIA Y LARGA DISTANCIA | Logra que el joven recepcione los diferentes tipos de pases del compañero en las actividades grupales asignadas en cada uno de sus enttrenamientos |
| | | | | | | SAQUES LATERALES CORTOS Y LARGOS | |
| | | | | | | SAQUES LARGOS DEL GUARDAMETA | |
| | | | | | | CONTROL DIRIGIDO TANTO EN ATAQUE COMO EN DEFENSA | |
| | | | | 3 | REMATE | ZIG ZAG | Mejora la fuerza y la conduccion a la hora de rematar |
| | | | | | | A UNA DISTANCIA DE 10 MTS | Mejora la potencia del disparo |
| | | | | | | A TARVES DE UN PASE CORTO IMPACTAR EL BALON | Mejora el t rabajo en equipo |
| | | | | | | CAMBIOS DE FRENTES | Mejora la potencia a la hora de rematar |
| | | | | 4 | DEFINICION | DELANTERO VS DEFENSA. ASIMILAR SITUACIONES DE JUEGO | Mejora la definicion individual y grupal en el campo de juego. Todo esto con cada uno de los ejercicos metodologicos y actividades a desarrolar durante los entrenaminetos o enfrentamientos deportivos. |
| | | | | | | DEFINICION DE TIROS LIBRE Y PENALTYS | |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS CON EL BALON ZIGZAG | |
| | | | | | | BALON EN MOVIMIENTO | |
| | | TACTICO | | 1 | SISTEMA DEFENSIVO | MARCA INDIVIDUAL DE ACUERDO A CADA POSICIÓN | logra que atraves de los ejercicios tecnico-tacticos los jugadores asimilen cada uno de estos movimientos, durante los entrena,inetos y los inter cambios deportivos. |
| | | | | | | MARCACION EN DIAGONALES | |
| | | | | | | MARCACION EN TIROS AEREOS | |
| | | | | | | MARCACION COBROS DE TIROS LIBRES | |
| | | | | 2 | SISTEMA OFENSIVO | SALIDA POR LAS LATERALES | desarrolla cada una de estas habilidades y destrezas con cada uno de los ejercicios, metodos y tecnicas a desarrolar durante los entrenaminetos, teniendo en cuenta las diferentes posiciones del futbol. |
| | | | | | | SALIDA S CON PASES CORTOS | |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS CORTOS PARA MEJORAR LA SALIDA DE JUEGO | |
| | | | | | | PASES LARGOS EN DIFERENTES DIRECCIONES | |
| | | | | | | JUGADAS DE TIRO LIBRE | |

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

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

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

# ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2

# HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: SUSA

MES Y AÑO SEPTIEMBRE DE 2022

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIECOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 03:30 P.M A 05:00 P.M | GRUPO | | INICIACION | INICIACION | | INICIACION | | | Los entrenamientos se realizaran en la cancha de futbol, cancha sintetica y gimnasio municipal. Las clases se realizaran presenciales con autorizacion de la alcaldia, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad. Se realizaran 12 sesiones de entrenamientos al mes por cada categoria iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento. Una vez por semana se esta trabajando en una verda asignada por el coordinador de |
| | CEDE DE TRABAJO | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | | |
| MIERCOLES-VIERNES 05:00 A 07:00 P.M JUEVES 03:30 P.M A 05:00 | GRUPO | | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | | |
| | CEDE DE TRABAJO | | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | | |
| 05:00 P.M A 07:00 P.M | GRUPO | | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| | CEDE DE TRABAJO | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL | | | |

NOMBRE MONITOR ALBA MIRELLA FORERO SANTANA

FIRMA DEL MONITOR

# ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3

# ASISTENCIA INICIACIÓN

# ANEXO 6 OBLIGACIÓN 3

# ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

# ANEXO 7 OBLIGACIÓN 3

# ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y FUTBOL**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO SEPTIEMBRE NIVEL INICIACION**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Felipe Santana Fresneda | 3213240859 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 2 | Juan Sebastian Garcia Ramirez | 3114905842 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 3 | Nelson Rafael Valbuena Riaño | 3108725773 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 4 | Jeronimo Cubides Beltran | 3157038506 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 5 | Jeferson Andres Negro Robayo | 3203653063 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 6 | Dilan Steven Cortes Silva | 3222840906 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 7 | Juan David Ramirez | 3142673009 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 8 | Joel Alejandro Becerra Rodriguez | 3212241118 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 9 | Jesus David Rodriguez Rodriguez | 3125268590 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 10 | Daniel Felipe Arias Gomez | 3204191322 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 11 | Sebastian Santana Fresneda | 3213240859 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 12 | Antony Tahiel Ortiz Oviedo | 3234354381 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 13 | Bayron Steven Galeano Molina | 3202917083 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 14 | Gilberth Esteban Almanza Rodriguez | 3144706069 | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA FUTBOL**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO SEPTIEMBRE NIVEL FUNDAMENTACION**

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Jesus Fernando Jimenez Fraile | 3245633435 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 2 | Rafael Santago Martinez Ballesteros | 3123217015 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 3 | Gineth Mariana Gomez Santana | 3107504846 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 4 | Dylan Felipe Ballesteros Paiba | 3124192123 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 5 | Simon Andres Mora Vanegas | 3125573535 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 6 | Samuel Fernando Mora Vanegas | 3125573535 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 7 | Jonathan David Martinez Ballesteros | 3123217015 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 8 | Nicolas Parra Gonzalez | 3143686147 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 9 | Juan Camilo Galeano Castiblanco | 3123418584 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 10 | Paula Daniela Fraile Diaz | 3108622679 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 11 | Andres Stiven Fuquene Paiba | 3187134597 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 12 | Johan Gabriel Santana Rincon | 3125486230 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 13 | Emanuel Ortiz Oviedo | 3234354381 | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 14 | Andres Felipe Alarcon Fuquene | 3202003605 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 15 | Andres Julian Lara Perez | 3143220987 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 16 | Johan Gildardo Tellez Parra | 3133795910 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 17 | Diver Galeano Gerena | 3112696324 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 18 | Samuel David Fresneda Ballen | 3212917049 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 19 | Samuel David Zapata Beltran | 3219325001 | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 20 | Heinner Duvan Rodriguez Rodriguez | 3125268590 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 21 | Jeferson Dario Guarin Parra | 3213939580 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 22 | Eidan Gabriel Amado Ambrosio | 3205603943 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 23 | Johan Javier Cristancho Santana | 3112696324 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 24 | Juan Pablo Mora Vanegas | 3138389256 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |
| 25 | Juan David Hurtado Coca | 3234021108 | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 8 | 8 | 0 | 100% |



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

| | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Juan Diego Gomez Bello | 3123003435 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 2 | Heiner Andres Forero Angel | 3112658557 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 3 | David Esteban Gomes Armero | 3123254399 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 4 | Juan Andres Pinilla Briceño | 3125696665 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 5 | Gabriel Mateo Castro Mejia | 3133495003 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 6 | Sergio Yesid Niño Diaz | 3157738011 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 7 | Brandon Yesith Forero Angel | 3112658557 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 8 | Darwin Jose Hoyos Montiel | 3007069093 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 9 | Adamary Galeano Ballesteros | 3224719989 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 10 | Leidy Johana Santana Guzman | 3133044728 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 11 | David Mauricio Luna Camelo | 3133355466 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 12 | Paula Andrea Solano | 3204250728 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 13 | Juan Camilo Perez | 3143220987 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 14 | Miguel Angel Caro Castro | 3023833109 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 15 | Juan Pablo Lara Perez | 3143220987 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 16 | Harold Nicolas Lara Perez | 3143220987 | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 7 | 7 | 0 | 100% |

**ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3**

**EVIDENCIAS INICIACIÓN**

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

**ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3**

**EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN**

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

**ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3**

**EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN**

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

# ANEXO 11 OBLIGACION 4

# COBERTURA FUTBOL SUSA

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA FUTBOL**

**PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO**

**Sep-22**

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 AÑOS | 8 | | 6 | 2 | | | | | | | | | | | 8 |
| 8 AÑOS | 5 | | 4 | 1 | | | | | | | | | | | 5 |
| 9 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 10 AÑOS | 7 | 2 | 6 | 1 | 2 | | | | | | | | | | 9 |
| 11 AÑOS | 6 | | 4 | 2 | | | | | | | | | | | 6 |
| 12 AÑOS | 8 | | 6 | 2 | | | | | | | | | | | 8 |
| 13 AÑOS | 5 | | 4 | 1 | | | | | | | | | | | 5 |
| 14 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 15 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 17 AÑOS | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 1 | | | | | | | | 6 |
| **TOTALES** | 50 | 5 | 40 | 10 | 5 | | 1 | | | | | | | | 55 |

# ANEXO 12 OBLIGACION 4

# SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS FUTBOL SUSA

| PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMACIÓN(A)<br>NOMBRES & APELLIDOS | DISCIPLINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A)<br>NOMBRES & APELLIDOS | BENEFICIARIO(A)<br>N° DOCUMENTO | BENEFICIARIO(A)<br>NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD<br>PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)<br>INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)<br>ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)<br>JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS) | BENEFICIARIO(A)<br>DIRECCIÓN DE DOMICILIO | INH | EPS | SEXO<br>FEMENINO<br>MASCULINO<br>INTERSEXUAL | ORIENTACIÓN SEXUAL<br>HOMOSEXUAL<br>BISEXUAL<br>HETEROSEXUAL<br>TRANSSEXUAL | IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO<br>CISGÉNERO<br>TRANSGÉNERO | ID<br>EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO<br>VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO<br>EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD<br>FAMILIAS EN TRANSICIÓN | DISCAPACIDAD<br>FÍSICA<br>VISUAL<br>AUDITIVA<br>INTELECTUAL<br>PSICOSOCIOSENSORIAL<br>MÚLTIPLE<br>NINGUNA | GRUPO ÉTNICO<br>INDÍGENAS<br>AFROCOLOMBIANO<br>RAIZAL<br>PALENQUERO<br>ROOM<br>RAIZAL<br>OTROS | LENGUAS<br>CASTELLANO<br>INDÍGENA<br>CRIOLLO<br>ROMANÍ<br>SEÑAS<br>LENGUA<br>EXTRANJERA | SECTOR DE RESIDENCIA<br>URBANO<br>RURAL | ACUDIENTE<br>NOMBRES & APELLIDOS | ACUDIENTE<br>TELEFONO MOVIL | ACUDIENTE<br>CORREO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Isabel Aparicio Fernandez | 1065863854 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Femenino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863855 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B, Mz. 38 Lt. 10 | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhonatan Andres Ramirez Aparicio | 1065863856 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863857 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863858 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863859 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863860 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863861 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863862 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863863 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863864 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863865 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863866 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863867 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863868 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863869 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863870 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863871 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863872 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863873 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863874 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863875 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863876 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863877 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863878 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863879 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |
| CESAR - VALLEDUPAR | CESAR | Liga Vallenata Cultura Valledupar | VOLEIBOL | Jhon Anderson Ramirez Aparicio | 1065863880 | Colombiana | Primera Infancia | Cra 7 # 7 - 70 Sur B | M | Famisanar EPS | Masculino | Homosexual | Cisgénero | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Urbano | Yeni Fernandez Aparicio | 3113814545 | Sin Correo |

# ANEXO 13 OBLIGACIÓN 6

# PLANES DIARIOS INICIACIÓN



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2-Sep-22** | **Lugar: Cancha Futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 62** | **N° de semana: 25** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 y 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 6-Sep-22 | **Lugar: Cancha Sintetica** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 63** | **N° de semana: 26** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar y mejorar la capacidad de propiocepción.**

**Objetivo Especifico: Trabajar juegos de coordinación con balón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 7-Sep-22 | **Lugar: Cancha Sintetica** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 64** | **N° de semana: 26** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 13-Sep-22** | **Lugar: Cancha Futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 65** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 y 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14-Sep-22 | **Lugar: Cancha Sintetica** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 66** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16-Sep-22 | **Lugar: Cancha de Futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 67** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/20/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 68** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 13 y 17 año** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Mejorar la resistencia.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 21-Sep-22 | **Lugar: Cancha Sintetica** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 69** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 23-Sep-22 | **Lugar: Cancha de Futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 70** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 27-Sep-22 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 71** | **N° de semana: 29** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 y 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Percibir las reacciones del balón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 28-Sep-22 | **Lugar: Cancha Sintetica** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 72** | **N° de semana: 29** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 30-Sep-22 | **Lugar: Cancha de Futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 73** | **N° de semana: 29** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 14** | | **Edades: 6 a 8 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

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

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

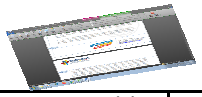
**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**

# ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6

# PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/1/2022** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 62** | **N° de semana: 25** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 13 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Reforzar y potenciar las habilidades técnicas.**

**Objetivo Especifico: Mejorar las cualidades de cada jugador.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/2/2022 | **Lugar: Cancha Municipal** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 63** | **N° de semana: 25** |
| **Nombre del Formador: Alba Mirella Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 13 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Dominar habilidades técnicas y principios tácticos.**

**Objetivo Especifico: Comprender características del juego.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/7/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 64** | **N° de semana: 26** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 13 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar cualidades físicas.**

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/8/2022** | **Lugar: Cancha de futbo** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 65** | **N° de semana: 26** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 13 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Reforzar y potenciar las habilidades técnicas.**

**Objetivo Especifico: Mejorar las cualidades de cada jugador.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

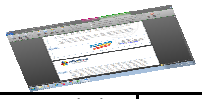
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un | Orientación | x | 15 | |
| **5.** | Diferenciación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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/14/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 66** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar mejores recursos tácticos.**

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

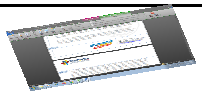
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** 1. Carrera en sprint realizando slalom 2.Frecuencia | | Desplazamiento | **x** | 15 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | Campo de juego.silbato,aros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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/15/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 67** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 13 a 17 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Cuidar el movimiento de cada ejercicio.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

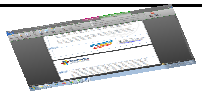
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** Se delimita un terreno de juego en forma de cuadro. | | Anaerobica | **x** | 15 | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas**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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/16/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 68** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 13 y 17 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Mejorar la resistencia.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

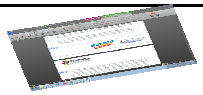
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **4**. Cambio de orientación mediante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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/21/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 69** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 12 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar mejores recursos tácticos.**

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

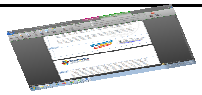
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** 1. Carrera en sprint realizando slalom 2.Frecuencia | | Desplazamiento | **x** | 15 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | Campo de juego.silbato,aros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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/22/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 70** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Cuidar el movimiento de cada ejercicio.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/23/2022** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 71** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 13 y 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Mejorar la resistencia.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/28/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 72** | **N° de semana: 29** |
| **Nombre del Formador:** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar mejores recursos tácticos.**

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/29/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 03:30 a 05:00 pm** | **N° de sesión: 73** | **N° de semana: 29** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 22** | | **Edades: 13 a 17 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

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

**Objetivo Especifico: Cuidar el movimiento de cada ejercicio.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

# ANEXO 15 OBLIGACIÓN 6

# PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 1-Sep-22** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 62** | **N° de semana: 25** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 14 y 17 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 2-Sep-22** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pr** | **N° de sesión: 63** | **N° de semana: 25** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 14 y 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 6-Sep-22 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pr** | **N° de sesión: 64** | **N° de semana: 26** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 14 y 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Comprender características del juego**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 8-Sep-22** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pr** | **N° de sesión: 65** | **N° de semana: 26** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 14 y 17 años** |

| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
|---|---|---|---|---|---|

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/13/2022** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 66** | **N° de semana: 27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: Entrenar la capacidad aeróbica y la capacidad de recuperación.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Mejorar el desarrollo físico de los jugadores.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Distribuir espacios de juego en el terreno de juego con balón y sin balon.** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | **x** | Autodisciplina | | Participaciòn | **x** |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/15/2022 | **Lugar: Cancha Municipal** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 67** | **N° de semana:27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 16-Sep-22** | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 68** | **N° de semana:27** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 14 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

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

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR:** **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/20/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 69** | **N° de semana: 28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Mejorar el desarrollo físico de los jugadores.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/22/2022 | **Lugar: Cancha Municipal** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 70** | **N° de semana:28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/23/2022** | **Lugar: Cancha Municipal** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 71** | **N° de semana:28** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 9/27/2022 | **Lugar: Cancha de futbol** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 72** | **N° de semana: 29** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Mejorar el desarrollo físico de los jugadores.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

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

**PARTE FINAL**

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



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 9/29/2022** | **Lugar: Cancha Municipal** | **Municipio: Susa** | **Hora: 05:00 a 07:00 pm** | **N° de sesión: 73** | **N° de semana:29** |
| **Nombre del Formador: Alba Forero Santana** | | | **N° de deportistas: 16** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

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

**Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.**

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

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

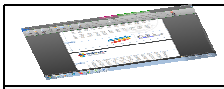
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Conservación + juego de linea. 2 equipos en | **x** | | **15** | |
| **2**. 6 porterías pequeñas Partido entre 2 equipos.Cada | **x** | | **20** | |
| **3.** Se juega 11v11. En el juego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

**PARTE FINAL**

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

# ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8

# PLAN MENSUAL



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **SEPTIEMBRE** | **MUNICIPIO: SUSA** | |
| **LUGAR:** | | | | **CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL** | **HORARIO DE PRACTICA:** | **03:30 pm a 07:00 pm** |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÓN** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **SEPTIEMBRE** | **SEPTIEMBRE** | **SEPTIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | X | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | X | X |
| | | | JUSTICIA | X | X | X |
| | | | COOPERACION | X | X | X |
| | | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | |
| | | | OBEDIENCIA | X | X | X |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | X | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | X | X |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | X | X | X |
| | | | RECOMPENSA | X | X | X |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | X | X |
| | | | RITMO | X | X | X |
| | | | EQUILIBRIO | X | X | X |
| | | | ORIENTACION | | X | |
| | | | DIFERENCIACION | X | X | X |
| | | | REACCIÓN | | | X |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | X | X |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | X | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | X | X | X |
| | | | CONTROL | X | X | X |
| | | | REMATE | | X | X |
| | | | CONDUCCION | X | X | X |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | DEFENSIVOS | | X | X |
| | | | OFENSIVOS | | X | X |
| | | | COLECTIVAS | | | X |
| | | | | | | X |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | X | X |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | X | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | X | X | X |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | |
| | | | ESTIRAMIENTO | X | X | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

**ALBA FORERO SANTANA**

# ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10

# CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

**LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA**

**HACE CONSTAR:**

Que ALBA MIRELLA FORERO SANTANA, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. de 1030554818 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 al 21 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 21 del mes de septiembre de 2022.

**JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO**
Secretaria de Desarrollo Social

| Elaborado por: | | Revisado por: | | Aprobado por: | |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre: | Firma: | Nombre: | Firma: | Nombre: | Firma: |
| Jenny Pinilla Espejo | | | | | |
| Nombre de documento: | | | | | Versión: |
| Dependencia: | Secretaría de Desarrollo Social | Vigencia: | | Consecutivo: | |