EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE OCTUBRE - CTO 1353 -2022			
Nombre del contratista	Hugo Ariel Torres Ramírez		
Número de identificación	11.412150 Cáqueza Cund.	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	07/10/2022 al 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022003789

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:**
Obligación 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.	**ANEXO1:** Realice proceso de convocatoria por medios de difusión como redes sociales, visita a establecimientos educativos de básica primaria, bachillerato y en general invitando a la población a conformar el proceso de formación en sus tres categorías (Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), en ambas ramas (masculino y femenino) del municipio de Quetame y Puente Quetame, logrando en esta primera parte tener una población de 45 deportistas.
Obligación 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.	**ANEXO 2:** Presente ante supervisión formato de plan pedagógico y malla pedagógica la cual se maneja por todos los instructores formadores del futbol sala de la provincia de Oriente, donde se describe la población a intervenir en sus diferentes niveles, los horarios y sitios de práctica y demás.
Obligación 3: Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	**ANEXO 3:** Realice los planes de clases diarios y mensuales del mes correspondiente beneficiando con estos, tres tipos de categorías: Iniciación, Profundización y Perfeccionamiento.
Obligación 4: Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	**ANEXO 4:** Se logra focalizar una población de 45 formandos deportivos en todas las categorías y ramas de la siguiente forma: Iniciación 9 deportistas, Fundamentación 18 deportistas y perfeccionamiento 18 deportistas, para un total de 25 hombres y 20 mujeres, se trabajan las secciones los días martes (fundamentación femenina), miércoles (fundamentación hombres) jueves (perfeccionamiento hombres) y viernes (fundamentación femenino y masculino).
Obligación 5: Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes	**ANEXO 5:** Dentro de los entrenamientos y fuera de ellos, en eventos deportivos

Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	y/o reuniones asignadas por la subgerencia se porta con altura, compromiso y responsabilidad la prenda institucional de INDEPORTES.
Obligación 6: Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	**ANEXO 6:** Se preparan y realizan las 9 secciones en los horarios establecidos (martes, miércoles, jueves y viernes) resaltando también las siguientes actividades: Del 10 al 14 de octubre convocatorias y apoyo semana deportiva municipio de Quetame. Del 18 al 21 de octubre trabajos con el objeto poblacional y establecimiento de los horarios. Del 24 al 28 de octubre, trabajo de varias actividades reconociendo las capacidades grupales e individuales.
Obligación 7: Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	**ANEXO 7:** Cree el enlace del Gmail drive en el que se está trabajando y en donde se pueden evidenciar los informes y las cuentas de cobro planes diarios y mensuales, coberturas del mes de octubre.
Obligación 8: Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**ANEXO 8:** Presente la respectiva planeación mensual con las respectivas fechas de cada sesión de trabajo especificando lugares y horarios de entrenamiento de cada categoría en la fecha establecida por el gestor provincial para el mes de octubre se entrega el enlace donde se encuentra la carpeta.
Obligación 9: Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicasy 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.	NOTA: Se realizará en el mes de NOVIEMBRE.
Obligación 10: El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	**ANEXO 10** Se anexa certificado
Obligación 11: Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	**ANEXO 11** Apoye actividad de ciclo paseo realizado en el municipio de Cáqueza, apoyado por Indeportes, el día 22 de octubre de 2.022.
Obligación 12: Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**ANEXO 12:** Reuniones virtuales programadas por el componente formativo.
Obligación 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.	NOTA: formato FUID no fue requerido.
Obligación 14:	**ANEXO 14:**

Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Pantallazo del SECOP II
Obligación 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.	NOTA: Se da cumplimiento a la obligación con la entrega digital del informe de gestión contractual, supervisión, cuenta de cobro y evidencias del trabajo realizado en el periodo establecido para este informe del 06/10/2022 al 30/10/2022.

Anexo 1:.

Convocatoria: (instituciones educativas, abiertas y medios)





FUTSAL

INVITAMOS A LOS NIÑOS Y JÓVENES QUE QUIERÁN HACER PARTE DEL PROCESO DE FORMACIÓN EN LA RAMA DEPORTIVA DE FUTSAL DEL MUNICIPIO DE QUETAME SEDE PUENTE QUETAME, QUE EL DÍA DE MAÑANA SE REALIZARÁ UNA REUNIÓN EN EL CAMPO DEPORTIVO DE PUENTE QUETAME, A LAS 03.00 P.M. CON EL FÍN DE DAR MÁS INFORMACIÓN.

CATEGORIAS		
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

INFORMES: Lic. Hugo Ariel Torres Ramírez
Tel. 321 4191939 WhatsApp: 057 3214191939

Anexo 2:

Documento del plan pedagógico.

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN EL MUNICIPIO DE QUETAME

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROVINCIA DE ORIENTE

PRESENTADO POR:

BACHILLER ACADEMICO CON ENFASIS EN PEDAGOGIAFEBRERO DEL 2022

CONTENIDO

TITULO.

INTRODUCCIÓN.

JUSTIFICACIÓN.

MARCO LEGAL.

OBJETIVO GENERAL.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE.

ESTRUCTURA POR NIVELES.

TEMAS Y CONTENIDOS.

METODOLOGÍA DE TRABAJO.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

INTRODUCCIÓN

En el presente plan pedagógico el formador o instructor debe enseñar un documento consolidado donde presente la propuesta técnica y metodológica, apoyada en un mecanismo para la integración de los niños(as), jóvenes y adolescentes Cundinamarqueses, donde se promueva la práctica deportiva para el fomento de hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la práctica del Futbol de salón; la cual contribuirá al desarrollo axiológico, social y deportivo en pro de personas y deportistas íntegros, enfocados a la población rural y urbana del departamento. En lo correspondiente se asignaron tres categorías para el desarrollo de esta modalidad deportiva: Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años).

Todo lo anterior se da con la práctica deportiva constante y organizada, con métodos pedagógicos del entrenamientoe iniciación deportiva ejecutadas por el formador, involucrando un compromiso con la comunidad dentro de un entorno adecuado y una estructura diagnostica bien ejecutada.

El desarrollo de la disciplina y la metodología implementada debe basarse bajo una experiencia pedagógica adecuada teniendo en cuenta las medidas de prevención y el distanciamiento social regidas por el ministerio de salud, el ministerio de educación y el ministerio del deporte; facilitando a la comunidad el acceso a la formación y la recreación. Cabe mencionar que además se presenta un protocolo de bioseguridad que deberán seguir niños(as), jóvenes, adolescentes, padres y profesor para evitar el contagio o propagación del Covid 19.

La aplicación de este plan pedagógico radica en un trabajo estructurado de metas, donde la comunidad lleve unproceso continuo y ascendente de su desarrollo motor, mejorando paso a paso sus objetivos deportivos, comotambién el aprovechar y valorar el tiempo libre; lo cual se reflejará en la planificación de cada sesión de entrenamiento y el control mensual a partir de un nivel de criterios claros y concisos para su desarrollo.

En el documento se expone la temática del futbol de salón no solo desde su práctica como tal, sino también la parte teórica en donde a través de datos históricos y actuales se pretende motivar y ampliar el conocimiento de este deporte a través de deportistas que con su ejemplo dentro y fuera del campo de juego han marcado diferencia y han aportado tanto a la comunidad como a la sociedad generando herramientas que conducen al cambio de manera positiva y que bien valen la pena ser reproducidas desde el diario vivir de cada uno de los integrantes de la escuela de futbol de salón.

A partir de la escuela de formación se crea la estrategia para la promoción de la actividad física y salud mental que promueve la práctica del deporte como lo es el futbol de salón mediante entrenamientos gratuitos. El deporte es una herramienta importante que tiene el ser humano para mejorar y desarrollar sus habilidades y cualidades físicas,al igual que las sociales, cognitivas y psicológicas. Teniendo en cuenta lo anterior, esta modalidad deportiva proponesin lugar a duda un espacio en donde los niños(as), jóvenes y adolescentes de los diferentes sectores rurales y urbanos de la Provincia de Oriente se puedan vincular al deporte y se alejen seguramente de los problemas

psicosociales, problemas de sedentarismo y enfermedades crónicas por medio del desarrollo de actividades físicas, recreativas y deportivas.

La intención fundamental es que en el programa de aprendizaje del fútbol de salón los niños(as), jóvenes y adolescentes comprendan que cualquier tipo de disciplina deportiva implica un proceso de superación personal consigo mismo, evidenciando que cada día tienen la oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo el apoyo constante, la guía, conducción y motivación por parte del instructor y demás compañeros que participen en dicho proceso.

Con el acompañamiento y el apoyo de los entes departamentales y municipales (Indeportes Cundinamarca y Alcaldías municipales de la Provincia de Oriente) fortaleceremos nuestro objetivo de brindar bienestar y calidad de vida a nuestros niños cundinamarqueses y alcanzar las metas propuestas fijadas en la práctica del futbol de salón por Indeportes Cundinamarca

JUSTIFICACIÓN

El plan pedagógico denominado “ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL DE SALON” se desarrolla y justifica dentro dela ley del deporte 181 de 1995 que abarca los lineamientos, escenarios y categorías para la práctica del deporte y enel articulo 52 de la constitución política de Colombia en donde se especifica que “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”. Es por esto por lo que la gobernación de Cundinamarca en su deber de ofertar y garantizar este derecho, desarrollo el programa de “Formadores deportivos y recreativos para el departamento” que tiene como fin brindar esos espacios enfocados hacia una población específica, la cual pretende contribuir en los múltiples beneficios para la salud que trae consigo la actividad físico deportiva; desde una mejor fortaleza ósea hasta la prevención de la obesidad, pasando por una mejora de la condición física y cardiovascular, una adquisición de valores como la autoestima, el auto concepto, la amistad, la cooperación, logro personal, etc.

Este plan pedagógico se presenta con el fin de reactivar espacios de formación deportiva, que le permitan a los participantes el aprovechamiento del tiempo libre y a su vez fomentar hábitos que conlleven al mejoramiento de la calidad de vida en los niños(as), jóvenes y adolescentes; pertenecientes a los diferentes sectores rurales y urbanos del departamento, donde se desarrollaron componentes: físicos, técnicos, tácticos, axiológicos y psicosociales por medio de las prácticas deportivas con énfasis en la disciplina del Futbol de salón proyectando la población beneficiada en el proceso formativo en aras de vincularlos a ligas y clubes deportivos, los cuales se ejecutaran en losescenarios deportivos de cada escuela o colegio rural y urbano determinados para salvaguardar la integridad de losdeportistas y el buen desarrollo de cada sesión de clase.

MARCO LEGAL

A partir de una indagación minuciosa se establecieron algunas referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de formación de futbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre en edades comprendidas entre 6 a 17 años del sector rural y urbano del departamento cundinamarqués. A continuación, describiremos las leyes que aplican y van a fin con nuestra escuelade formación:

Ley 115 de 1994 del Congreso Nacional:

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en unaconcepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de sala. Define y desarrolla la organización y la prestaciónde la educación formal y no formal, dirigida a: niños y jóvenes en edad escolar, adultos, campesinos, grupos étnicos, personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales y personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 De 1995 Del Congreso De Colombia

La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo librey la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; como a su vez la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libreacceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Por ende, esta ley es una de las mejores que sustenta nuestro proyecto.

Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano del Deporte

Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementariosdel área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios conlos programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

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

ARTÍCULO 52 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer una escuela de formación deportiva de futbol de salón que fomente el desarrollo multidimensional, de los niños(as), jóvenes y adolescentes pertenecientes a los diferentes grupos deportivos entre ellos, iniciación (6 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años) a través de procesos de orientación, aprendizaje y práctica del deporte en la formación integral de la comunidad, dando un buen uso y aprovechamiento del tiempo libre (formación en valores para la vida, orientación, promoción y proyección de talentos) en pro del desarrollo psicosocial de la población rural y urbana en apoyo de Indeportes Cundinamarca.

OBJETIVO ESPECIFICOS

Caracterizar los grupos poblacionales a quienes va dirigido el programa de la escuela de formación de futbolde salón según su edad cronológica para relacionarse en las diferentes categorías de Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento deportivo del departamento.
Diseñar una propuesta que se apropie a las necesidades del practicante el cual favorezca el mejoramiento delos aspectos técnicos, tácticos y físicos teniendo en cuenta las medidas sanitarias para llevar la ejecución de actividades que requiere la práctica del futbol de salón.
Incentivar al deportista para la realización de las actividades deportivas y recreativas propuestas para el mejoramiento de las capacidades coordinativas; por medio de juegos predeportivos y lúdicos que les permitaexplorar la espontaneidad en las actividades dentro del plan de entrenamiento.

OBJETIVO SOCIAL

Formar niños, jóvenes y adolescentes con principios y valores, apartados de malos hábitos de convivencia ensu quehacer cotidiano para su desarrollo cívico y personal.

OBJETIVO MEDIO AMBIENTAL

Propiciar la práctica de actividades de educación y divulgación ambiental, que garantice la adquisición de conocimientos y la formación de valores hacia el desarrollo sostenible del deporte.

MISIÓN

Impulsar y generar a los niños(as), jóvenes y adolescentes de las categorías de Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años) de la población rural y urbana del departamentode Cundinamarca, por medio de la planificación de un plan pedagógico del futbol de salón como estrategia de aprendizaje y desarrollo de las capacidades físicas generando hábitos de vida saludable y relaciones interpersonales sanas.

VISIÓN

La escuela de formación busca ser identificada por su invitación a la práctica del deporte y a la actividad física; por medio de la práctica y enseñanza del futbol de salón en niños(as), jóvenes y adolescentes de las categorías de Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años) de la población rural y urbana del departamento de Cundinamarca. Generando espacios de sana convivencia y dando la oportunidad paraque diferentes sectores se vinculen en los procesos de formación deportiva.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

POBLACIÓN

La población es perteneciente a los municipios de la provincia de Oriente del departamento de Cundinamarca. Por lo que se busca que el sector rural y urbano sea acogido y beneficiado en el programa de formadores deportivos y recreativos para el departamento de “Cundinamarca región que progresa”.

Este programa está dirigido a los niños(as), jóvenes y adolescentes rurales y urbanos entre los 6 y 17 años siendoestos habitantes de la Provincia de Oriente pertenecientes a comunidades con diversidad funcional, poblaciones víctimas del conflicto armado, poblaciones indígenas y población convencional para la práctica deportiva del futbolde salón.

COBERTURA

El programa de futbol de salón está dirigido a una cobertura global minina de 45 beneficiados activos por municipio, donde se deben realizar tres grupos; por ende, cada grupo constara de 15 beneficiados para obtener una cobertera total de los tres grupos de 45 beneficiados.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

HISTORIA DEL FÚTBOL DE SALON

El Fútbol de Salón se origina en la práctica informal del fútbol como deporte recreativo, adaptado a condiciones diferentes en cuanto al número de jugadores y al campo de juego. Debido a la obtención del título mundial de fútbol alcanzado por Uruguay en 1930, este deporte se puso de moda en el país. Se atribuye al profesor de educación física y deporte uruguayo, Carlos Ceriani, vinculado a la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Montevideo, el primer intento de formalizar la práctica del fútbol callejero practicado en la ciudad, en 1930. (UNCF, 2009) Al igual que ocurrió con otros deportes, el Fútbol sala es

adaptación del Fútbol, primero como práctica deportiva recreativa y luego con el fin de diversificar la enseñanza del deporte. Posteriormente, en 1933, el argentino Juan Carlos Ceriani Gabriel creó las primeras reglas del Fútbol Sala, basándose en las reglas de deportes como el baloncesto y el balonmano. También en este año se fundó en Uruguay la Confederación Sudamericana de los YMCA. (UNCF, 2009) De deporte practicado por los niños pasó luego a convertirse también en deporte para adultos gracias a las adaptacionesal reglamento que hizo Habiz Marfuz en Brasil, donde se empezaron a crear las primeras federaciones en los años 50. En Brasil, Luis Gonzaga de Oliveira Fernández elabora un reglamento mejorado que finalmente acoge la Federación Internacional de Fútbol de Salónen 1971, por lo cual se conoce desde entonces este deporte como Fútbol sala brasileño.

Así pues, Uruguay y Brasil se disputan todavía hoy la paternidad del Fútbol Sala. En un intento de acuerdo se dice entonces que nació en Uruguay y se hizo adulto en Brasil. (UNCF, 2009) El Fútbol de Salón llegó a Colombia en la década de 1960 gracias al señor Jaime Arroyave Rendón, quien en 1974 fue presidente de la Federación Colombiana deFútbol de Salón. El Fútbol de Salón Colombiano cuenta con un amplio reconocimiento a nivel nacional e internacional, de ahí su participación en diferentes campeonatos del mundo, suramericanos y panamericanos, entre otros. Entre sus logros cuenta con dos títulos mundiales en la rama masculina y un tercer lugar en femenino. En Colombia se tiene torneo profesional en ambas ramas; el masculino inició en 2009 y la rama femenina en 2010. Hoy es el deporte de mayor masificación en el país.

ANTECEDENTES NACIONALES

Se inicia en la época de los 60´scon el señor Santiago “morocho “Morales, pero fracasa en el intento, luego de esto lo retoma “el pantalonudo” desde el año1966Conel fin de extender este deporte, logra llegar a la Federación desde el 8 de noviembre de 1974, fechada creación de la Federación con un total de26 ligas y 3 comité proliga

En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá organizó un evento con la participación de 597equipos, marcó además el comienzo del campeonato Inter barrios en Bogotá y que sirvió para que el 20 de agosto de 1973se creará la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá.

En 1983 surge el primer Reglamento que se publicó en español con origen en algunos trabajos ya elaborados y de la traducción hecha del portugués por el Ingeniero Albano Ariza.

los primeros lugares en los años 1990 y 1993 en los III y Panamericanos• el segundo lugar en el V Panamericano celebrado en Bogotá en 1996• Segundo puesto en 1998 en el XXI Suramericano de ínter clubes Primer lugar en el Campeonato Sudamericano Juvenil en 1998 en Argentina, • primer lugar en 1993 enel primer semi profesional Copa Doria Promasa, jugado en Bogotá.• Campeones enel subcampeonato en el V Mundial de 1994en Argentina,• VII Campeonato Mundial

del año 2000, en Bolivia, donde el equipo local ocupó el subcampeonato y Argentinay Rusia les siguieron. • En 2003, nuevamente disputa la final mundial en Paraguay y se queda Colombia con el subcampeonato. Colombia ha tenido una buena presentación desde el 2003 en los campeonatos mundiales PREMIOS

ACTUALES CAMPEONATOS MUNDIALES Asunción, Paraguay - 26 de agostode 2003Colombia 2:5 Guatemala Bangkok, Tailandia - 03 de noviembre de

2012Último partido internacional Colombia 0-3 Italia Bangkok, Tailandia - 18 de noviembre de 2012Colombia 1-3 Brasil Bangkok, Tailandia - 16 de noviembre de 2012Mejor resultado Colombia 9:2 Chile Medellín, Colombia - 21 de marzo de 2010Colombia 11:3 Islas Salomón Bangkok, Tailandia - 06 de noviembre de 2012Peor resultado Colombia 0-6 Paraguay Mar del plata, Argentina - 17 de noviembre de 2006Colombia 0-5 Argentina Buenos Aires, Argentina - 16 de septiembre de 2011

PRINCIPALES CIUDADES DE FUTSALA Se tiene dos teorías acerca del lugar donde se practicó por vez primera en este suelo: la primera cuenta de su llegadapor el Occidente gracias al acercamiento que existía en el comercio delas esmeraldas con la capital de la república. Según esta teoría, defendida por el Doctor Oscar Chiquillo, en 1970 la emisora Radio Fura tena organizó un evento en Chiquinquirá, en el que participaron 25 equipos, constituyéndose, para una población que estaba en formación, en un verdadero éxito. Sin embargo, después de esta oportunidad se presentó un largo paréntesis, ya que no hubo la continuidadrequerida para que se constituyera en el antecedente de la organización actual. En Boyacá 7. En Caldas La vida del Fútbol de Salón en Caldas empieza hacia 1980, cuando se conformó el primer Comité. Lo presidía el señor Pablo Martínez Ibarra, quien se encargó de lograr que el 26 de abril del año siguiente que esta actividad se legalizara. Caldas ha alcanzado importantes logros a nivel nacional: Campeón Nacional Infantil (Itagüí, 1990). Campeón de Mayores (Yopal, año 2000); Campeón semi profesional el Eje Cafetero (2002); subcampeón en el Nacional de Mayores (Neiva, 2001),Tercero en el Semi profesional DORIA PROMASA (1990)Tercero en

el Juvenil (Manizales, 1995),Tercero en el semi profesional Copa Antioquia de

1999,Tercero en el Festival de Escuelas de Formación (Tunja, 2003).

REGLAMENTO FUTBOL DE SALON

CONGRESO ORDINARIO DE LA AMFASUNCION, MAYO 12 DE 2018

ACTUALIZACIONES UNIFICACIONES Y ACLARACIONES

REGLA No. 1

LA SUPERFICIE DE JUEGO

MARCACION.

Se marcará obligatoriamente líneas de 30 cm. perpendiculares a la línea de meta en el sitio exacto dondese ubican los postes de los arcos, siempre hacia afuera.

Los tramos de la línea de meta comprendidos entre los postes de los arcos se denominan **LINEAS DE GOL.**

PUNTO DE TIRO DE CASTIGO, NO DOBLE PENAL

ZONA DE SUSTITUCIONES: tendrá una dimensión de cuatro (4) metros a partir de la zona libre.

SEGURIDAD:

Zona perimetral libre de obstáculos: mínimo un (1) metro a lo largo de las líneas laterales, dos (2)metros por las líneas finales, y cinco (5) metros de altura las superficies de juego que tengan techo.

Portones que abran hacia afuera, sin candados ni trabas; avisos de salida de emergencia personalparamédico, camillas y servicio de ambulancia, lugares adecuados para la prensa.

REGLA No. 2EL

BALON

MAYORES DE 16 AÑOS: MASCULINO Y FEMENINO. CIRCUNFERENCIA:

60-62 cms.

PESO:

430-450 gramos.

CALIBRACION:

9 libras. CONDICION AERODINAMICA: lanzado desde una altura de 2 metros, el primer rebote no debe exceder los30 centímetros; y el segundo rebote no más de 10 de centímetros.

DE 13 A 16 AÑOS. MASCULINO Y FEMENINO CIRCUNFERENCIA:

60-62 cms.

PESO:

400-430 gramos.

CONDICION AERODINAMICA: lanzado desde una altura de 2 metros, el primer rebote no debe exceder los 30 centímetros y el segundo rebote no más de 10 de centímetros.

MENORES DE 12 AÑOS

CIRCUNFERENCIA:

53-55cms

PESO: 320-350 gramos.

CONDICION AERODINAMICA: lanzado desde una altura de 2 metros, el primer rebote no debe exceder 30 centímetros; y el segundo rebote no más de 10 de centímetros.

REGLA No. 3

NUMERO DE JUGADORES

MAXIMO: doce (12) jugadores

MINIMO: siete (7) jugadores presentes y en condiciones de jugar.

No se podrá empezar el partido sin que los equipos presenten cinco (5) jugadores titulares y dos (2) suplentesSe podrá continuar un partido hasta con cuatro jugadores.

CUERPO TECNICO: director técnico, asistente técnico, preparador físico, médico y kinesiólogo. El delegado **NO puede permanecer en el banco de suplentes.**

EL PORTERO: SI PUEDE EJECUTAR TIROS LIBRES EN SU MEDIO CAMPO

REGLA No. 4

UNIFORME DE LOS PARTICIPANTES

Se podrá utilizar camisetas térmicas debajo de la casaca de juego; éstas deben ser del color principal de lamisma y no es obligatorio que la usen todos los jugadores. **Si la utiliza más de un jugador deben ser del igual color.**

NUMERACIÓN: es obligatorio usar el número en la parte delantera de la casaca y en los pantalones. **PRESENTACION:** Los jugadores pueden utilizar las casacas de juego por encima de la pantaloneta, a partir de que eljuego se dé por iniciado.

Si se presentara sangrado en algún jugador éste deberá ser asistido inmediatamente; en caso de que vuelva aparticipar en el juego se verificará que en su indumentaria no haya manchas de sangre.

SE PERMITIRA EL USO DE CALZADOS DEPORTIVOS DE DIFERENTE COLOR SIEMPRE QUE SEAN DEL MISMO MODELO.

EL PORTERO PODRA UTILIZAR PANTALON LARGO POR ENCIMA DE LA PANTALONETA (SHORT) Y LAS MEDIAS, ÉSTENO PODRA TENER BOLSILLOS NI CIERRES.

REGLA NO. 5

SUSTITUCIÓN DE JUGADORES

No se permitirá el cambio posicional o sustitución del portero en caso de incurrir en un tiro penal o **TIRO CASTIGO,** salvo lesión grave confirmada por el árbitro y comprobada por el médico.
Si el jugador sustituido es el capitán, el sustituto deberá ingresar ya con otro brazalete.

REGLA No. 6 TIEMPO

DE JUEGO

El director técnico que retrase el inicio del partido, prolongue el tiempo de descanso entre periodos de juego diez minutos o demore más del tiempo estipulado para dar instrucciones a sus jugadores un (1) minuto será amonestado. **(TARJETA AMARILLA)**

REGLA No. 7

INICIO Y REANUDACIÓN DE JUEGO

En caso de que el árbitro realice un balón al piso, éste se debe hacerse en el sitio más cercano a donde seencontraba el balón al momento de la suspensión del juego.
Si uno de los jugadores manifiesta su intención de entregar el balón y no lo hace; se repite el procedimiento y se amonesta al infractor por considerarse conducta antideportiva.
En todas las reanudaciones, el cronometro se pondrá en marcha cuando el árbitro autorice con el sonido del silbato, a excepción de un tiro castigo o de pena máxima, en cuyo caso se accionará cuando haya doblejugada (Rebote en el portero o en uno de los postes)

El saque inicial se efectuará con un pase al compañero; esta acción debe completarse dentro del círculo central.

REGLA No. 8EL

GOL

No es válido el gol marcado en ataque o defensa cuando el balón es lanzado con las manos desde un lateral de esquina o saque de meta, ni aun siendo tocado por el portero contrario o el portero compañero del ejecutor ubicado **DENTRO DE SU AREA.**

SI ES TOCADO POR EL PORTERO FUERA DE SU AREA EL GOL SE CONSIDERA VALIDO.

Si en la celebración de un gol cualquier jugador se quitara la camisa, deberá ser amonestado inmediatamente.

REGLA No. 9

INFRACCIONES

9.- Tocar, desviar, sostener o impulsar el balón con la mano o con el brazo

INTENCIONALMENTE, incluyendo al portero fuera de su área.

ACLARACION: Toda mano intencional se sanciona con **tiro libre y tarjeta amarilla**. Si es mano **NO** intencional, perose saca ventaja de la misma se sanciona con tiro libre, pero **NO SE MUESTRA LA TARJETA AMARILLA.**
Si es mano no intencional y no saca ninguna ventaja de la misma **NO SE SANCIONA**.

Se considera agresión cuando un jugador o integrante del cuerpo técnico arroje un objeto impactando ono al adversario o el balón (ver circunstancias de juego).

FALTAS TECNICAS:

10. EL PORTERO QUE TENGA EL BALON DENTRO O FUERA DE SU AREA; DISPONDRA DE CINCO (5) SEGUNDOS PARA DESPRENDERSE DEL MISMO.

EL PORTERO NO PODRÁ RECIBIR EL BALON DOS VECES CONSECUTIVAMENTE CUANDO ESTE PROVENGA DEL PASE DE UN COMPAÑERO (DE FORMA INTENCIONAL, NO DE REBOTE O RECHAZO). Esta prohibición cesa cuando elbalón sea tocado por un jugador rival o esté fuera de juego y no por el hecho de que el balón pase al campo contrario.

AUTOHABILITACION:

Si el portero domina el balón con la cabeza, el pecho o el abdomen, puede utilizar las manos; si el balón no ha caídoal piso, si renuncia a esta posibilidad y deja que el balón caiga al suelo, deberá jugar obligatoriamente con los pies.

Ser reiterativo en transgredir las reglas de juego, ya sean estas personales o técnicas; es causal de amonestación yse mostrará obligatoriamente la tarjeta amarilla; tal como lo dictan estas Reglas.

REGLA No. 9

SANCIONES DISCIPLINARIAS

Faltas sancionables con una amonestación.

UN JUGADOR SERA AMONESTADO OBLIGATORIAMENTE Y SE EXHIBIRA TARJETA AMARILLA, SI COMETE UNA DE LAS SIGUIENTES FALTAS:

INFRINGIR PERSISTENTEMENTE LAS REGLAS DE JUEGO

DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS.

B. Cuando cualquier integrante del banco de suplentes, del cuerpo técnico o del público impida la concreción de ungol, los árbitros deberán determinar tiro libre penal y la expulsión del capitán, así como la del infractor.

DECISIONES:

A.- Si el juego se interrumpiera a causa de una sanción disciplinaria (amonestación, descalificación o expulsión deun jugador) sin que se haya cometido una falta; este se
reanudara con un lanzamiento lateral a favor del equipo contrario. Si fuesen dos o más jugadores rivales; sereiniciará con un balón al piso.

EL PORTERO DISPONDRA DE UN TIEMPO PRUDENCIAL PARA UBICAR LA BARRERA, SI SE EXCEDIERA DE ESTETIEMPO SE TOMARÁ LA MEDIDA DISCIPLINARIA QUE CORRESPONDA.

REGLA No. 10

FALTAS ACUMULADAS

NO SE PERMITIRÁ LA SUSTITUCION DEL PORTERO SALVO LESION GRAVE Y CONFIRMADA.

El anotador avisara a los jueces cuando el equipo cometa la quinta falta, y/o la cuarta individual.

REGLA No. 12

PENALIZACION MAXIMA

DEFINICION MEDIANTE TIRO PENAL:

SE EJECUTARÁN SERIES DE TRES TIROS PENAL POR EQUIPO

DE LOS JUGADORES QUE TERMINEN JUGANDO SE ESCOGERÁN TRES DE CAMPO.

DE PERSISTIR EL EMPATE SE SEGUIRÁ EJECUTANDO UN TIRO POR EQUIPO Y POR LOS MISMOS JUGADORES Y ENEL MISMO ORDEN HASTA QUE UNO DE ELLOS FALLE.

EN CASO DE LESION GRAVE O EXPULSION DE UNO DE LOS JUGADORES PARTICIPANTES PODRA SER REEMPLAZADO POR EL CUARTO JUGADOR QUE TERMINO JUGANDO (OPCIONAL).

EN CASO DE QUE SE CONCEDA PRORROGA PARA EJECUTAR UN TIRO DE CASTIGO O TIRO PENAL; NO HABRA POSIBLIDAD DE REMATE **Y EL PARTIDO FINALIZARA CUANDO TERMINE EN SU TOTALIDAD LA TRAYECTORIA DEL BALON.**

REGLA No. 13

LANZAMIENTOS

LATERAL:

SI el lanzador introduce el balón en su propia portería, se reanudará con lanzamiento de esquina; si lohace en la portería contraria, con saque de meta.

La demora de más de cinco (5) segundos en un lanzamiento de esquina se reanuda con **SAQUE DE META.**

REGLA No.14

ARBITRO LÍDER Y ARBITRO AUXILIAR

ESTA REGLA NO SUFRE NINGUNA MODIFICACIÓN. SE MANTIENE LA MECÁNICA ARBITRAL EN LO REFERENTE EN QUE NO SE CAMBIARA DE LADO EN NINGUNA SITUACIÓN DE JUEGO.

DR. ROLANDO ALARCON R.

Presidente A.M.F.

AUAD ANTONIO ABDELJAMID M.

Junta Técnica Arbitral A.M.F.

Internacional A.M.F.

MARTIN OTA.

Junta Técnica Arbitral A.M.F Instructor

ASPECTOS MOTRICES Y COGNITIVOS

DESARROLLO MOTOR:

El desarrollo físico aumenta rápidamente durante la etapa

infantil. Los sistemas muscular y nervioso y la estructura ósea están en proceso de

maduración, lo que permitirá al niño moverse de manera más coordinada. Los niños

muestran progreso en la coordinación de los músculos grandes y pequeños y en la

coordinación óculo manual. Este desarrollo hará que el niño sea cada vez más

autónomo, cada vez realizará más cosas sin la ayuda de un adulto, como por

ejemplo vestirse.

DESARROLLO COGNITIVO:

El manejo del lenguaje y las ideas le permite ir formando su propia visión del mundo. Desarrolla su capacidad para utilizar símbolos en pensamientos y acciones, y comienza a manejar conceptos como edad, tiempo, espacio. Sin embargo, aún no logra separar completamente lo real de lo irreal, y su lenguaje es básicamente egocéntrico. Todavía le cuesta aceptar el punto de vista de otra persona. En esta etapa, los niños comienzan a entender identidades, funciones y algunos aspectos de clases y relaciones, pero todo se ve limitado por el egocentrismo. Se produce un desarrollo de la función simbólica, la capacidad para representar mentalmente imágenes visuales, auditivas o cenestésicas que tienen alguna semejanza. La comprensión de identidades hace que las cosas siguen siendo iguales, aunque cambien de forma, tamaño o apariencia. Respecto a la comprensión de funciones, el niño comienza a establecer relaciones básicas entre dos hechos de manera general y vaga, no con absoluta precisión. Esto apuntaa que su mundo ya es más predecible y ordenado, pero aún existen 26 características que hacen que el pensamiento preoperacional esté desprovisto de lógica.

DESARROLLO AFECTIVO SOCIAL:

Se va consolidando el sentido de autonomía. La capacidad para expresar sus necesidades y pensamientos a través del lenguaje les ayuda a ser más "independientes". Los niños comienzan a jugar con parejas a esta edad, pero si consideramos que su pensamiento es muy egocéntrico, y que tienen dificultad para distinguir entre una acción físicay la intención psicológica que hay

detrás de esa acción, podemos observar que estos juegos se producen junto a otros, no con otros. Si bien, a finalesde la etapa comienzan a establecer relaciones de amistad verdadera, las relaciones fundamentales son con sus padres. Los niños absorben valores y actitudes de la cultura en la que los educan, generalmente con el padre del mismo sexo. Se produce así en estos años, un proceso de tipificación sexual en el cual los niños van captando

mensajes de la sociedad acerca de cómo se deben diferenciar niños y niñas. El niño va aprendiendo a través de la obediencia y el castigo, aprende a evaluar de acuerdo con las consecuencias y va formando sus

primeros criterios morales.

DESARROLLO MOTRIZ:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo

tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos tenemos desarrolladasen alguna medida las cualidades motrices y físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad 27 de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además, en su conjunto, determinan la aptitud física de un individuo.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Pases: es la acción de entregar el balón a otro en la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria serán ascendentes, descendentes, parabólicos o a ras de suelo; y segúnsu dirección, variarán en lateral, retrasados y en diagonal.

Conducción: es un gesto imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión yel equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia. Puede ser con la planta del pie o con la punta.

Regate: se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizarsin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene la defensa. Existen varios tipos de regate, como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta (pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición), entre otros.

Tiro a portería o remate: se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitidas, en dirección a la portería contraria y con la finalidad de marcar un gol. Se puede tirar de diferentesformas:

Punta: se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.

Interior: se usa para ajustar más el balón al lugar que el jugador quiere que vaya, de esta manera el tiro no irá tanrápido como cuando se tira de punta.

Empeine: se realiza con la parte anterior del pie.

Tacón: se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si se tira desde una distancia lejana es difícil llegar.

Cabeza: se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o piernano es posible.

Control: es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior al juego. El control en parada es aquel en el quese consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del balón con la planta del pie. El control en semiparada es aquel en la que se ayudaa conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial con el interior del pie. Y el control de amortiguamiento es el que sirve para controlar balones aéreos con trayectoria descendente; se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega a la pelota con el empeine.

GLOSARIO:

Futbol de salón: El fútbol salón es un tipo de adaptación o de variación al fútbol original, que además combina elementos del balonmano y baloncesto, y cuya finalidad, es lograr anotar un gol en el marco del equipo contrario. Se juega en piso liso, y además los dos equipos se conforman de 5 jugadores.

Escuelas deportivas: Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas,propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y deacuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

Armado de la pierna: Es el gesto de llevar la pierna hacia atrás que se realiza antes de un pase o golpeo al balón.

Ataque posicional o estático: Es el ataque que se realiza ante una defensa organizada.

Ataque rápido: Es el ataque que se realiza directamente del saque de portero o bien de robo del balón al atacante. Ladefensa suele estar desorganizada.

Automatizar un gesto técnico o un movimiento: Se dice que un gesto o movimiento está automatizado cuando para realizarlo no hay que pensarlo, sino que se hace de modo espontáneo.

Basculación: Es una acción que realiza el jugador de la banda contraria al balón para dar equilibrio al equipo. Puedeser ofensiva o defensiva.

Cancha: Pista de juego. Se suele decir 1/3 de cancha hasta 14 metros más o menos de nuestra portería; ½ canchahasta la mitad; ¾ de cancha hasta 30 metros más o menos de nuestra portería.

Campo visual: Es toda la visión que alcanzamos a ver. Está condicionado por la posición u orientación del cuerpo y se divide en visión central y visión periférica.

Cobertura: Es la ayuda escalonada que se realiza a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Control de la pelota: Manejo de la posesión del balón en función de unos criterios estratégicos (hacer correr al contrario, provocar ansiedad en el rival, dejar correr el tiempo sin riesgo, etc).

Control del juego: Cuando manejamos el ritmo, la velocidad y el tiempo de todos los aspectos que influyen en el partido.

Coordinación óculo-pédica: Es la coordinación entre la velocidad, distancia y dirección de

nuestro compañero sin balón y la potencia y dirección que damos al balón para que le llegue en óptimas condiciones.

Defensa pasiva: Defensa que no presiona y espera el error del rival.

Defensa activa: Defensa que presiona el balón y provoca el error del rival.

Defensa cerrada: Defensa en 1/3 de pista y muy organizada.

Desmarque de apoyo: Movimiento sin balón que se hace para apoyar a nuestro

compañero con balón.

Desmarque de ruptura: Movimiento sin balón que se hace para crear un espacio libre a nuestro compañero.

Dibujo del sistema: Es el dibujo del posicionamiento inicial del sistema elegido.

Finta: Gesto de engaño donde se amaga con ir hacia un lado y se cambia de dirección.

Frecuencia de tiro: Número de repeticiones de disparos que se realiza en un tiempo determinado.

Ganar el balón: Recuperar el balón.

Hacer sombra: Defender al atacante sin obstaculizarle. Prácticamente acompañándole.

Leer el juego: Interpretar en clave táctica lo que está ocurriendo en la cancha (posicionamiento y movimientos tantodel rival como de nuestros compañeros) para tomar la decisión más adecuada.

Línea de pase: Son todas aquellas posibilidades de pase reales existentes durante el juego, se ejecuten o no.

Líneas defensivas: Son imaginarias y están representadas por cada uno de nuestros defensores. Por ese motivo, si dos defensores están colocados horizontalmente (es decir a la misma altura), ocuparán una misma línea defensiva. La1ª línea defensiva la representa nuestro defensor más avanzado y así sucesivamente hasta llegar a la última, el portero.

Movimientos sincronizados: Consisten en realizar dos o más movimientos simultáneos que persiguen un objetivo común.

Orientar el cuerpo: Colocar el cuerpo para obtener el máximo rendimiento en el objetivo que perseguimos (protegerel balón, dar un pase, realizar un disparo, etc).

Pasador: Jugador especializado en dar pases.

Pasillos laterales: Partes de la cancha más cercanas a las líneas laterales.

Permuta: Intercambio de posición entre dos jugadores.

Pisada: Gesto realizado con la planta del pie.

Precisión en el pase: Acierto en el pase.

Primer palo o poste: El poste o palo más cercano de donde está el balón.

Puntear el balón: Golpear el balón con la puntera.

Repliegue: Acción de retroceso a su cancha cuando se pierde el balón.

Segundo palo o poste: El poste o palo más alejado de donde está el balón.

Temporizar: Acción de retardar el ataque.

Velocidad de ejecución: Velocidad en el armado de la pierna o de cualquier parte del

cuerpo necesario para la ejecución de un gesto técnico.

Ventaja o superioridad numérica: Tener mayor número de jugadores en una determinada acción o tiempo.

Ventaja posicional: Tener mejor posición u organización que el rival en una determinada acción o espacio.**Visión**

central: Parte de la visión donde ponemos el foco de atención. Suele ser nítida y despejada.

Visión periférica: Parte exterior de la visión. No suele ser nítida y a veces es casi intuitiva.

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD COVID 19

De acuerdo con la evolución del manejo de la epidemia por parte del gobierno nacional y las medidas de prevención tomadas a nivel municipal se ha considerado el momento de continuar con actividades deportivas teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad para poder mitigar el contagio en nuestros niños(as), jóvenes y adolescentes.

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención y prevención de la trasmisión del virus son:

El uso de tapabocas es obligatorio.

Lavado de Manos.

Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, alcohol, gel antibacterial, jabón ytoallas de un solo uso.

Distanciamiento Físico: Se debe trabajar a 2 metros de distancia de cada niño evitando el contacto directo.

Elementos de Protección

Cada niño debe portar sus elementos de protección (tapabocas, alcohol gliserinado o gel antibacterial).Limpieza y

Desinfección

Establecer protocolos de desinfección previos al entrenamiento y al uso de cualquier elemento deportivo.

ESTRUCTURA POR NIVELES

CATEGORÍA INICIACIÓN (6 a 8 años)

El juego en iniciación puede emplearse como un medio de disfrute y de relación. La relación a través de los juegos progresa en este ciclo mediante el respeto de sus normas, la aceptación de los otros, con independencia de su carácter personal o social, y reconociendo el hecho de ganar o perder y la oposición como elementos propios del juego. Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciacióndeportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades psicomotrices para niños(as) de 6 a 8 años de la escuela de futbol de salón en la Provincia de Oriente mediante actividades deportivas y recreativas que incentiven al aprendizaje de los principios axiológicos aplicables al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Afianzar la práctica del futbol de salón como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

Enseñar los fundamentos técnicos y tácticos básicos del futbol de salón mediante juegos y formas jugadaspara niños(as) de 6 a 8 años.

Desarrollar actividades deportivas y recreativas como herramienta formativa en valores para una sociedadmás humana e influyente.

METODOLOGÍA

Recordemos que en esta etapa es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando eljuego como motor central en las sesiones de entrenamiento. El desarrollo de cada sesión comprenderá de actividades lúdicas, formas jugadas y predeportivos los cuales contribuirán a niveles bajos de estrés, algo indispensable para que el estímulo dado en cada ejercicio tenga una respuesta positiva por parte de los niños en su comprensión y ejecución. En la parte técnica se aplicará un estímulo conjunto a través de la ejemplificación dado porel profesor o un deportista hacia el ejercicio que se busca desarrollar en cada sesión de entrenamiento, en determinado caso si es necesario se realizara corrección del gesto técnico ejecutado buscando siempre el avance enla mejora de este. Se utilizarán materiales llamativos para el desarrollo de la psicomotriz como bombas, escaleras de coordinación, lazos, aros, conos, palos o bastones y se desarrollarán a partir de las indicaciones dadas por el profesormediante señales y sonidos en donde los niños deberán estar atentos y concentrados para ejecutar la actividad de la manera óptima generando un aprendizaje significativo.

CATEGORIA FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)

En esta etapa se desarrolla la técnica adecuada del futbol de salón a partir de los fundamentos básicos. Estos fundamentos comprenden el conjunto de habilidades técnicas de carácter individual que nos permiten desarrollar el juego.

OBJETIVO GENERAL

Mejorar las capacidades coordinativas y las capacidades condicionales con base a las fundamentos técnicos y tácticosdel futbol de salón en niños(as) de 9 a 12 años de la Provincia de Oriente a partir de actividades deportivas y recreativas que incentiven al aprendizaje de los principios axiológicos aplicables al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar actividades aeróbicas y anaeróbicas para la mejora de la condición física y las capacidades coordinativas específicas del futbol de salón.

Fomentar actividades técnico-tácticas de juego en equipo para mejorar el rendimiento deportivo de losniños(as) de la escuela.

Establecer actividades deportivas y recreativas contribuyendo positivamente en las relaciones interpersonales y colectivas como finalidad del propio juego.

METODOLOGÍA

Para dar una continuidad al trabajo anterior (objetivos y contenidos en la categoría de iniciación) se empleará un proceso secuencial el cual dará cabida a la categoría de Formación, situada en la franja que comprende las edades de 9 y 12 años. En esta categoría debemos incidir en dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala dentro de un contenido concreto: el trabajo individual como grupal, aportando de nuevos y variados elementos técnicos, generando actividades simplificadas para así alcanzar un aprendizaje más complejo de cada fundamento, de este modo la formación se instruirá específica a cada uno los fundamentos técnico- tácticos; posteriormente, cada uno de los fundamentos se combinaran de manera global mediante juegos aplicados al futbol de salón cabe destacar que en cada actividad o ejercicio se abordarán algunos principios axiológicos.

En la anterior etapa el juego era el motor central de las sesiones, en la etapa de formación no debe dejar de serlo; aunque los juegos sean menos generales y más dirigidos hacía elementos de percepción y decisión en un contexto de ataque y defensa creando la idea para iniciar el juego de equipo e individual. De manera inmersa se realizarán trabajos físicos con el fin de favorecer las capacidades condicionales, poniéndose de manifiesto en mayor medida que en la etapa anterior, siendo el punto de inicio del trabajo físico sistemático que nos servirá de base para las siguientes categorías.

CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)

En esta etapa se perfeccionan las habilidades deportivas de las etapas anteriores introduciendo nuevos elementos técnico-tácticos y físicos con mayor grado de complejidad y se prepara para situaciones de juego o competencias.

OBJETIVO GENERAL

Depurar un proceso de formación del futbol de salón en niños(as) y jóvenes de 13 a 17 años de la Provincia de Oriente, por medio de actividades deportivas y recreativas que permitan mejorar los fundamentos técnico-tácticos,el desarrollo motriz, lo expresivo corporal y los principios axiológicos aplicables al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer el trabajo de las capacidades físicas condicionales en los jóvenes de la escuela de formación.

Aplicar los fundamentos técnico-tácticos del futbol de salón mediante juegos y competencias.

Fomentar relaciones interpersonales mediante actividades deportivas y recreativas que potencien el aprovechamiento del tiempo libre y los principios axiológicos de cada deportista.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los objetivos planteados se hará necesario exponer y explicar de manera teórica conceptos queen su mayoría pueden ser nuevos para los jóvenes de la escuela de futbol de salón, posteriormente el profesor mediante el ejemplo dará indicaciones precisas para que la técnica en los movimientos de fuerza y potencia del tren

inferior como superior se realicen lo más sano posibles teniendo en cuenta posturas y ergonomía a la hora de realizar estos ejercicios, además, para el aprendizaje táctico será indispensable manejar y desarrollar el concepto de "automatización táctica" para que se aporte un aprendizaje significativo hacia los jóvenes que forman parte de la escuela de formación. El valor agregado que se quiere entregar aun estando en etapa de perfeccionamiento deportivo es fortalecer a través de actividades deportivas y recreativas los valores y principios que ya están adheridosa su personalidad para que su comportamiento tanto dentro como fuera del campo de juego sea el mejor.

TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDOS	**TEMAS**
CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento, Ritmo, Equilibrio, Orientación, Diferenciación, Reacción y Adaptación
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar, Correr, Saltar, Atrapar y Rodar
FUERZA	Máxima, Resistencia, Explosiva y Potencia
RESISTENCIA	Aeróbica y Anaeróbica
VELOCIDAD	Reacción, Desplazamiento y Máxima
FLEXIBILIDAD	Dinámica y Estática
TECNICA	Pases, Conducción, Control, Tiro a portería o remate, Regate, Ejercicios de roles, Ejercicios complejos por grupos, Circuitos largos con balón + obstáculos y Pases efectivos y eficientes
TÉCNICA INDIVIDUAL	Ejercicios combinados (pases, recepción, etc), Cabeceo con y sin impuso, Control orientado, 1 vs 1 duelos, Conducción y Regate -finta
TÉCNICA COLECTIVA	Espacio reducido (2 vs 2, 2vs 1), Rondas con tareas específicas, juegos de práctica y Movimientos de transición

TECNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA	Ejercicios básicos (intercepción, quites, anticipos con balón), Espacio reducido (tareas ofensivas y defensivas utilizando gestos técnicos, etc.), Juegos de goles con varias porterías y Posesión de balón
LA TÉCNICA DEL PORTERO	El achique o cierre, Dominio de balón, El saque, Visual del campo y Encajonar el balón
ORGANIZACIÓN DE JUEGO	Ejercicios por zona de juego, Juegos roles (atacar y defender), 4 vs 4 + comodín y Comunicación
PRINCIPIOS BASICOS OFENSIVOS	Juegos posicionales en campo (defensa, volantes, delanteros), Espacios reducidos (4 vs 2, 6 vs 4, 8 vs 4), Futbol 5 vs 5 correctivo, Amplitud, Tiempos del juego y Movilidad
PRINCIPIOS BASICOS DEFENSIVOS	Achichar la zona, El pressing, Ganar la posición y Marcación con perfil
SISTEMAS DE JUEGO	1-2-1(diamante), 2-2 (cuadrante) y 3-1 (copa)
HISTORIA DEL DEPORTE	Deporte en la antigüedad, Creación del fútbol de salón, Como inicio el futbol de salón en Colombia, Primera liga creada en Colombia de fútbol de salón, Logros obtenidos en este deporte a nivel mundial, Videos ilustrativos, Duración de juego, Faltas, Sanciones, Indumentaria, Área del campo de juego
REGLAMENTACION	Explicación en tablero las reglas de juego, Juegos lúdicos para aplicar las reglas, Corrección sobre la acción, Demostración lúdica en clase y Asocia las reglas de juego
SENTIDO DE PERTENENCIA	Motivación, Identidad del deporte y Fair play. Juego el rey del penalty, Torneo de habilidades y

	destrezas y Torneo futbol tenis
MOTIVACIÓN DEPORTIVA VALORES	Respeto, Responsabilidad, Compañerismo, Solidaridad, Autodisciplina, Trabajo en equipo y Participación
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Integridad, Aseo corporal, Alimentación, Descanso y sueño, Desinfección de manos, Ejercicio físico y Presentación personal
MOTIVACIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL	Actitud positiva, Esfuerzo y superación, Resiliencia, Confianza, Respaldo y Autoestima
JUEGOS DE INTEGRACION	Atención y concentración, Convivencia deportiva, Relaciones interpersonales, Vinculo social, Trabajo en equipo, Autorregulación y Automotivación
JUEGOS TRADICIONALES	Rondas recreativas, Protege el balón, Carreras por relevos, Juego el rescate, Juegos simplificados y Balón mano
CIRCUITOS RECREATIVOS	Juegos de persecución, El nudo, El ponchado, Juego de carrera de carretilla, Policías y ladrones y Yermis,
FESTIVALES RECREATIVOS	Circuito polimotor, Circuito de habilidades, Congelado, Juegos de equilibrio, Formar ternas o triki(aros, petos, grupos), Arma la figura y Día de la actividad física
	Deportivos, Habilidades, Carrera indiana Jones (con aros), Desafío deportivo, Día recreativo y Integración escuela de formación

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se fundamenta este plan pedagógico en la teoría constructivista donde dice que el aprendizaje se basa principalmente en la construcción del conocimiento, orientado por el profesor mediante condiciones óptimas las cuales el alumno va generando sus saberes de manera constate y progresiva durante el proceso de formación. De esta manera, se toma la importancia de la construcción innovadora de cada deportista en diferentes contextos y entornos deportivos los cuales favorecerán el desarrollo motriz y cognitivo a partir del futbol de salón.

La metodología que se vinculan dentro de la propuesta para la formación deportiva se debe tener en cuenta en el sistema de desempeño del entrenamiento, parámetros de la técnica de cada fundamento, rendimiento físico y desempeño táctico visibles dentro del desarrollo deportivo durante cada sesión.

El instructor deportivo, deberá basar su lineamiento de trabajo y la construcción de los planes mensuales y diarios dentro de la ejecución del proyecto. A partir de unos ejes se deben orientar los procesos que se va a desarrollar en la disciplina del futbol de salón. Para esto el instructor tendrá las capacidades de determinar los planes macrociclos, mesociclos y microciclos que crea conveniente según el proceso que se pretende desarrollar. Teniendo en cuenta que será obligatorio, generar un diagnóstico al comienzo de las sesiones, con el fin de evaluar las habilidades adquiridas previamente por los beneficiarios y concluir que tipo de proceso se debe desarrollar de acuerdo con los inscritos.

Adoptaremos un enfoque de descubrimiento guiado; el alumno o deportista se le pone en una situación problemática que le plantee dudas y, éste tiene que llevarle a preguntar, deducir cuestiones relacionadas con la situación, el contexto, la actividad, el ejercicio, etc. Hasta encontrar la solución más eficaz. Es decir, el descubrimientoguiado supone guiar el descubrimiento del alumno o deportista hacia una solución. Hay un problema y una solución

que queremos que aprenda de forma específica. Fomentando el desarrollo cognitivo y motriz mediante unaprendizaje constructivo y significativo el cual contribuirá en su creatividad y toma de decisiones.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Este formato será utilizado para las tres categorías durante todo el proceso, como método de control de participacióny seguimiento.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:

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																																	0	0	0	#¡DIV/0!
2																																	0	0	0	#¡DIV/0!
3																																	0	0	0	#¡DIV/0!
4																																	0	0	0	#¡DIV/0!
5																																	0	0	0	#¡DIV/0!
6																																	0	0	0	#¡DIV/0!
7																																	0	0	0	#¡DIV/0!
8																																	0	0	0	#¡DIV/0!
9																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

Al finalizar cada semana se valora la enseñanza y la fundamentación de cada niño(a), joven y adolescente por mediode una tabla de percepción de valores, una aplicación de baterías de test las cuales estarán distribuidas en 3 tomas de la siguiente manera: al inicio, intermedio y finalizando el proceso según las directrices dadas por Indeportes Cundinamarca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Vigotsky, González, (1989). Estados de ánimo.

https://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas Subdirección dePolítica y Fomento; El deporte, la recreación y la actividad física incluyente, equitativa y no segregada(2015);34

Wikipedia enciclopedia libre. Futbol de salón, Extraído el 30 de julio de 2020.

https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_del_f%C3%BAtbol

https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/20088/16971

http://www.amfutsal.com.py/files/2/Reglas_AMF_2018.pdf

Peña Amado M, Cobo Agirregomezkorta A, Oiartzabal Errasti I., Proceso de enseñanza – aprendizaje delfútsal. (2007). Gipuzkoako Foru Aldundia.

Ministerio de educación, extraído el 30 de julio de 2020.

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles340033archivo.pdf.Orientaciones.EduFisicaRecDeporte.pdf

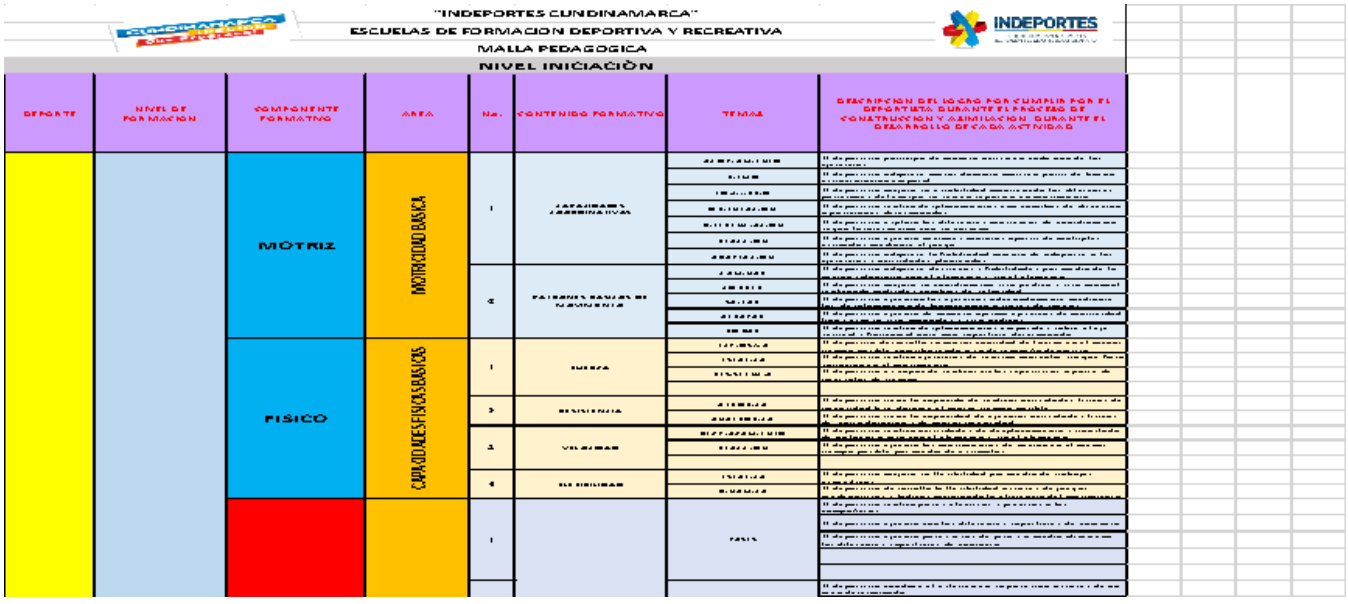
https://futbolsalainfo.weebly.com/fundamentos-de-futsal.html

Instituto Distrital De Recreación y Deporte IDRD. Tiempo Escolar Complementario, Componente Pedagógico.(2019). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades.

https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm

http://jbgeducafisica.blogspot.com/2013/10/estilos-de-ensenanza-aplicados-la.html

Anexo 2: Documentos mallas curriculares



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADMINISTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1			
				4			
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1			
				3			
				3			
				4			
				1			

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

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
						ACONDICIONAMIENTO	EL DEPORTISTA ESTABLECERA MEDIANTE ACTIVIDADES EL FORTALECIMIENTO A PARTIR DE CADA FUNDAMENTO TECNICO
						ATAQUE	EL DEPORTISTA ESTARA DESARROLLANDO EL FORTALECIMIENTO DIFERENCIANDO CUANDO DE ATAQUE Y DE DEFENSA
						FUNDAMENTO	EL DEPORTISTA TENDRA LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR EL FUNDAMENTO DINAMICO Y FLEXIBLE PARA CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS
						DEFENSA	EL DEPORTISTA TENDRA LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR EL FUNDAMENTO DEFENSIVO PARA CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	ADAPTABILIDAD ESPACIO TEMPORAL	ADAPTABILIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ADAPTABILIDAD ESPACIO TEMPORAL
						RITMO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE RITMO
						LATERALIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE LATERALIDAD
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO
						COORDINACION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE COORDINACION
						DISOCIACION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DISOCIACION
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ORIENTACION
				3	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE SALTAR
						CORRER	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CORRER
						LANZAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE LANZAR
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ATRAPAR
						GOLPEAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE GOLPEAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MARCHA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE MARCHA
						FLEXIBILIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD
						CARRERA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CARRERA
						REPTACION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REPTACION
				2	RESISTENCIA	ATLETISMO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ATLETISMO
						ACONDICIONAMIENTO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO
				3	VELOCIDAD	SALTOS	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE SALTOS
						REACCION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REACCION
						VELOCIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ESTATICA
						DINAMICA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DINAMICA
						ACTIVA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ACTIVA
		TECNICO	DESTREZAS	1	MECANISMOS PERCEPTIVOS	PASES	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE PASES
						CONTROL	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONTROL
						CONDUCCION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONDUCCION
						REMATE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REMATE
						CABECEO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CABECEO
						DRIBLAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DRIBLAR
				2	TECNICA INDIVIDUAL	PASES	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE PASES
						CONTROL	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONTROL
						CONDUCCION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONDUCCION
						REMATE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REMATE
						CABECEO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CABECEO
						DRIBLAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DRIBLAR
				3	TECNICA COLECTIVA	PASES	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE PASES
						CONTROL	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONTROL
						CONDUCCION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONDUCCION
						REMATE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REMATE
						CABECEO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CABECEO
						DRIBLAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DRIBLAR
				4	TECNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA	PASES	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE PASES
						CONTROL	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONTROL
						CONDUCCION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CONDUCCION
						REMATE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REMATE
						CABECEO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CABECEO
						DRIBLAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DRIBLAR
				5	LA TECNICA DEL PORTERO	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						REMATE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE REMATE
						CABECEO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE CABECEO
						DRIBLAR	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DRIBLAR
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
		TÁCTICO	DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN Y DECISIÓN	1	ASIMILACION DE IDEAS	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						AVISO - ASUMIDO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE AVISO - ASUMIDO
						ANALIZADO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ANALIZADO
				2	PRINCIPIOS BASICOS OFENSIVOS	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						AMPLITUD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE AMPLITUD
						PROFUNDIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE PROFUNDIDAD
				3	PRINCIPIOS BASICOS DEFENSIVOS	MARCAJE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE MARCAJE
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						ANALIZAR LA JUGADA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ANALIZAR LA JUGADA
						MARCAJE DEL PIVOT	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE MARCAJE DEL PIVOT
				4	SISTEMAS DE JUEGO	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
		TEÓRICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
				2	REGLAMENTACION	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
				3	MOTIVACION DEPORTIVA	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	ESCUELA DE VIDA	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE DISCIPLINA
						RESPETO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE RESPETO
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE RESPONSABILIDAD
						SOLIDARIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD
						AUTOESTIMA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE AUTOESTIMA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE HIGIENE
						ASEO PERSONAL	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ASEO PERSONAL
						ALIMENTACION	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ALIMENTACION
						RIVALIDAD / ODIO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE RIVALIDAD / ODIO
						ENFERMEDADES DEL MALEZA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ENFERMEDADES DEL MALEZA
				3	MOTIVACION	AUTOESTIMA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE AUTOESTIMA
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE PUNTUALIDAD
						ASISTENCIA	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE ASISTENCIA
						RESPETO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE RESPETO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	AFICIONADOS / ADMIRADORES	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE AFICIONADOS / ADMIRADORES
						AUTOCONFIANZA EN LA ACTIVIDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE AUTOCONFIANZA EN LA ACTIVIDAD
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						VOLUNTARIEDAD	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE VOLUNTARIEDAD
						TRABAJO EN EQUIPO	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE TRABAJO EN EQUIPO
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
				2	JUEGOS TRADICIONALES	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
				3	DEPORTIVAS RECREATIVAS	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]
						[illegible]	EL DEPORTISTA REALIZARA ACTIVIDADES DE [illegible]

Anexo 3: Plan mensual general de las tres categorías.

INICIACION-FUNDAMENTACION-PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: QUETAME (PUENTE-QUETAME) CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				PÒLIDEPORTIVO PUENTE QUETAME		**HORARIO DE PRACTICA:**		**MARTES, MIÉRCOLES JUEVES VIERNES**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO INTEGRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÒN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLA		CHARLA		CHARLA	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÒN	X		X		X	
			ADAPTACIÒN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION					X	
			PASE					X	
			REMATE					X	
			CONTROL					X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTOS GENERALES		VUELTA DE LA CALMA		VUELTA A LA CALMA	

FIRMA FORMADOR:

Anexo 3: Planes diarios de las tes categorías

INICIACIÓN:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Lugar:**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 4:30**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reconocer el tipo de población a trabajar.					
Objetivo Especifico: Discriminar visualmente mediante juegos las capacidades psicomotrices de los participantes.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos		Explosiva			
3. Juegos de reacción	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 04:30 p**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar desplazamientos a diferentes velocidades.						
Objetivo Especifico: Lograr confianza y seguridad a diferentes velocidades.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la factoria"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x		
5	Diferenciación		60	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**02:30 a 04:30 p.m.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar capacidad de reacción en desplazamientos a diferentes ritmos.					
Objetivo Especifico: Control, reacción y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	60	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 04:30 p**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Activar Dominio espacial					
Objetivo Especifico: Control de segmentos corporales					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "yermis"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	50	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 4:30 p.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer capacidades básicas.

Objetivo Especifico: reconocer individualmente y grupalmente las capacidades básicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos		Explosiva			
3. Juegos de reacción "lanzar y atrapar objeto"	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 04:30 p**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer las habilidades básicas.					
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades tanto individuales como grupales.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la factoria"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento				
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo				
3. Velocidad de reacción	Equilibrio		x		
4. Circuito de velocidad	Orientación		x		
5	Diferenciación			60	
6.	Reacción		x		
7	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**02:30 a 04:30 p.m.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Potenciar las habilidades básicas.

Objetivo Especifico: Potenciar las capacidades básicas tanto individual como grupal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	60	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 04:30 p**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar capacidad de caminar

Objetivo Especifico: Perfeccionar capacidad individual de caminar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "stop-to walk"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	50	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 4:30 p.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Perfeccionar habilidad básica de trote.					
Objetivo Especifico: Perfeccionar habilidad básica individual de trote.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos "Ardillas al bosque"		Explosiva			
3. Juegos de reacción	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 04:30 p**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Perfeccionar habilidad básica de correr.						
Objetivo Especifico: Perfeccionar habilidad básica de correr individual.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la fabrica"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Círcuito de velocidad	Orientación	x		
5. Trabajos especificos de correr	Diferenciación		60	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**02:30 a 04:30 p.m.**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar y potenciar las habilidades basicas.					
Objetivo Especifico: Desarrollar y potenciar individual y grupalmente las habilidades básicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	60	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 02:30 a 04:30 p**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Complementar actividades para reforzar las habilidades básicas.

Objetivo Especifico: Desarrollar y potenciar las habilidades básicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "yermis"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	50	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

FUNDAMENTACIÓN:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 6:30 p.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer el tipo de población a trabajar.

Objetivo Especifico: Discriminar visualmente mediante juegos las capacidades psicomotrices de los participantes.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos		Explosiva			
3. Juegos de reacción	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 06:30 p**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 -12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar desplazamientos a diferentes velocidades.						
Objetivo Especifico: Lograr confianza y seguridad a diferentes velocidades.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la factoria"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x		
5	Diferenciación		60	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**04:30 a 06:30 p.m.**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar capacidad de reacción en desplazamientos a diferentes ritmos.						
Objetivo Especifico: Control, reacción y velocidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	60	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 06:30 p**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Activar Dominio espacial

Objetivo Especifico: Control de segmentos corporales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "yermis"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	50	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 6:30 p.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reconocer capacidades básicas.

Objetivo Especifico: reconocer individualmente y grupalmente las capacidades básicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos		Explosiva			
3. Juegos de reacción "lanzar y atrapar objeto"	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 06:30 p**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer las habilidades básicas.						
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades tanto individuales como grupales.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la factoria"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x		
5	Diferenciación		60	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**04:30 a 06:30 p.m.**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Potenciar las habilidades básicas.						
Objetivo Especifico: Potenciar las capacidades básicas tanto individual como grupal.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	60	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 06:30 p**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar capacidad de caminar

Objetivo Especifico: Perfeccionar capacidad individual de caminar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "stop-to walk"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	50	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 6:30 p.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Perfeccionar habilidad básica de trote.

Objetivo Especifico: Perfeccionar habilidad básica individual de trote.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos "Ardillas al bosque"		Explosiva			
3. Juegos de reacción	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 06:30 p**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Perfeccionar habilidad básica de correr.						
Objetivo Especifico: Perfeccionar habilidad básica de correr individual.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la fabrica"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Círcuito de velocidad	Orientación	x		
5. Trabajos especificos de correr	Diferenciación		60	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**04:30 a 06:30 p.m.**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar y potenciar las habilidades basicas.						
Objetivo Especifico: Desarrollar y potenciar individual y grupalmente las habilidades básicas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	60	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 04:30 a 06:30 p**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Complementar actividades para reforzar las habilidades básicas.

Objetivo Especifico: Desarrollar y potenciar las habilidades básicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "yermis"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	50	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

PERFECCIONAMIENTO:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 8:30 p.**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Reconocer el tipo de población a trabajar.

Objetivo Especifico: Discriminar visualmente mediante juegos las capacidades psicomotrices de los participantes.

Objetivo Tecnico o Tactico (desplazamientos):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos		Explosiva			
3. Juegos de reacción	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			**Sogá**
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 08:30 p**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Mejorar desplazamientos a diferentes velocidades.					
Objetivo Especifico: Lograr confianza y seguridad a diferentes velocidades.					
Objetivo Tecnico o Tactico (coordinación):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la factoria"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x		
5	Diferenciación		40	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**06:30 a 08:30 p.m.**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Aumentar la capacidad de reacción en desplazamientos a diferentes ritmos.					
Objetivo Especifico: Control, reacción y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (avances direccionados):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Sogá**
1. Juegos rompe-hielos "Don Matías"	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	40	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Avances direccionados a diferentes ritmos	**x**			
2.			20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 08:30 p**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar dominio corporal y espacial

Objetivo Especifico: Control de segmentos corporales y espaciales

Objetivo Tecnico o Tactico (habilidad):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **pelota y tapas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "ardillas al bosque"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego "yermis"		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	30	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Desplazamiento libres	**x**			
2.			20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 8:30 p.**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: potenciar las capacidades básicas.					
Objetivo Especifico: Potenciar individualmente y grupalmente las capacidades básicas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (habilidades especificas):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos		Explosiva			
3. Juegos de reacción "lanzar y atrapar objeto"	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	60	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			
2. Caminar	Ritmo			
3. Trotar	Equilibrio			
4. Saltar	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	15	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito elemental de coordinación	**X**			
2.			15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19.10.2022**	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**		**Hora: 06:30 a 08:30 p**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez					**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer las habilidades especificas.							
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades especificas tanto individuales como grupales.							
Objetivo Tecnico o Tactico (Desplazamientos):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación oculo-manual	Fuerza	Maxima			
2. Juego "la factoria"		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento	**x**		
2 . Caminar, trotar, correr	Ritmo			
3. Velocidad de reacción	Equilibrio	x		
4. Círcuito de velocidad	Orientación	x		
5	Diferenciación		30	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dezplazamientos controlados y direccionados	**x**			
2.			30	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**06:30 a 08:30 p.m.**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Potenciar las habilidades especificas.					
Objetivo Especifico: Potenciar las capacidades especificas tanto individual como grupal.					
Objetivo Tecnico o Tactico (velocidad de reacción):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos rompe-hielos	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Discriminación visual y auditiva	Acoplamiento			
2. Desplazamientos dirigidos	Ritmo			
3. Velocidad a diferentes ritmos	Equilibrio	x		
4. Circuito de velocidad	Orientación	x	30	
5. Juego básico	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de Velocidad	**x**		30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 08:30 p**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Perfeccionar capacidad de controlar el balón

Objetivo Especifico: Perfeccionar capacidad individual de "control de balón"

Objetivo Tecnico o Tactico (control de balón):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "el cazador"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. Juego de desplamiento con el balón		Anaerobica		40	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Juego básico	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	25	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Control de balón	**x**			
2.			25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 8:30 p.**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Perfeccionar habilidad especifica de "control de Balón".					
Objetivo Especifico: Perfeccionar habilidad especifica de control individual de balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico (control de balón):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		6	
4. Juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Charla , presentación	Fuerza	Maxima			
2. Juegos rompehielos "cadena humana"		Explosiva			
3. Juegos de reacción	Resistencia	Aerobica	x		
4. Acondicionamiento		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
				Sogá
1. Desplazamiento horizontales	Acoplamiento			
2. Juego de desplazamientos con el balón	Ritmo			
3. Circuito dominando el balón	Equilibrio			
4. Conduccion direccionado con el balón	Orientación	x		
5	Diferenciación	x	30	
6	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Círcuito de control de balón	**x**			
2.			30	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramiento		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 08:30 p**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajar la habilidad especifica de "pateo y recepcion de balón".						
Objetivo Especifico: Perfeccionar habilidad especifica de "pateo y recepción del balón".						
Objetivo Tecnico o Tactico (pateo y recepción):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoría	Introduccion a la clase		3	
2. Control de asistencia	llamado a lista		3	
3. Estiramientos	Movilidad Articular		4	
4. Aprestamiento	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos de cordinación general	Fuerza	Maxima			
2. Juego " El inquilino"		Explosiva			
3. Adecuación y estiramientos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de reacción	Acoplamiento			
2 . Caminar recepcionando y pateando	Ritmo			
3. Trotar recepcionando y pateando	Equilibrio	x		
4. Correr recepcionando y pateando	Orientación	x		
5.	Diferenciación		30	
6.	Reacción	x		
7	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito recepcionando y pateando el balón	**x**			
2.			**30**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2.Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**06:30 a 08:30 p.m.**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajar dominio interno y externo con el balón.						
Objetivo Especifico: Potenciar dominio interno y externo con el balón						
Objetivo Tecnico o Tactico (control interno y externo con el balón):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Charla introductoria	Introduccion a la clase		3	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		7	
4. Calentamiento	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos rompe-hielos	Fuerza	Maxima			
2. Juego de reacción		Explosiva			
3. Adecuación	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica		30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Trabajos de domio borde interno del pie	Acoplamiento			
2. Trabajos borde externo del pie	Ritmo			
3. Trabajos planta del pie	Equilibrio	x		
4	Orientación	x	30	
5	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego por equipos	**x**	**x**		
2.			30	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos generales		2	x	
4. Charla		4	x	

FIRMA FORMADOR:

HUGO ARIEL TORES RAMÍREZ

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28.10.2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Puente Quetame**	**Hora: 06:30 a 08:30 p**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Hugo Ariel Torres Ramírez			**N° de deportistas: 13**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajar las habilidades especificas.						
Objetivo Especifico: Desarrollar y potenciar las habilidades especificas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (Dominio, control, recepcion, pateo, etc.):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Indicaciones generales	Introduccion a la clase		2	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		2	
3. Movimientos artículares	Movilidad Articular		2	
4. Aprestamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego "Transporte de balón"	Fuerza	Maxima			
2. Desplazamientos direccionados		Explosiva			
3. Carreras direccionadas	Resistencia	Aerobica	x		
4. juego "balón mano"		Anaerobica		20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de habilidad	Acoplamiento			
2. Avances de control de balón	Ritmo			
3. Avances con recepcion y pateo de balón	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x	30	
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Actividades de dominio general	**x**			
2. Actividades de dominio especifico	**x**		40	
3. Juego básico		**x**		
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Vuelta a la calma		2	x	
2. Recuperación		2	x	
3. Estiramientos especificos		2	x	
4. Indicaciones generales		4	x	

FIRMA FORMADOR: **HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ**

Anexo 4:

Cobertura

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		2			2										2
7 AÑOS	1	1	1		1										2
8 AÑOS	3	2	3		2										5
9 AÑOS															0
10 AÑOS	3	5	3		5										8
11 AÑOS	2	4	2		4										6
12 AÑOS	2	2	2		2										4
13 AÑOS	2	2	2			2									4
14 AÑOS	1	1	1			1									2
15 AÑOS	6			6											6
16 AÑOS	4	1		4		1									10
17 AÑOS	1		1												2
TOTALES	25	20	15	10	16	4	0	0	0	0	0	0	0	0	45

Anexo 4: Documentos de asistencia

INICIACIÓN:

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN PÉRE	3,2E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
2	BREINER DARIO REY C	3,13E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
3	YERICK JOHAN GUEVA	3,11E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
4	ERIK SANTIAGO ROMER	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
5	ANDRÉS JULIAN PARD	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
6	NICOLAS FELIPE GOMEZ	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
7	JOSLEN ORJUELA	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
8	SANTIAGO PARDO	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
9	YERMAN BALLESTERO	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
10	DAVID SANTIAGO GOM	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
11	JHON ALEX CORTES	3,13E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1 Página 2 Página 3

FUNDAMENTACIÓN:

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DEICY DAYANA MACIA	3,14E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
2	GABRIELA LEAL PARDO	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
3	RAREN LUPITA CLAVIJ	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
4	KARLA MARULANDA	3,23E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
5	MARCY ANDRADE	3,2E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
6	ANA MARIA LEAL	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
7	ERIKA ALVAREZ	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
8	LUISA FERNANDA	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
9	TANIA YURLENI ROMER	3,18E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
10	GISELA HERRERA REY	3,03E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
11	LINA MARIA PÉREZ	3,03E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
12	YERLEY CARRILLO	3,13E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
13	HELEN MARIANA LADIN	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
14	NAOKY REY GUEVARA	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
15	LAURA VELASQUEZ	3,11E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
16	SARA LEAL CLAVIJO	3,11E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
17	MARIA JOSE ORJUELA	3,21E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
18	VALERY PRIETO	3,03E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
19	KAROL ARDILA REY	3,03E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%
20	YARID ROMERO	3,22E+09											X	X	X	X						X	X	X	X			X	X	X	X			12	12	0	100%

Página 1 Página 2 Página 3

PERFECCIONAMIENTO:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

MES:

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	JEISON GARCIA CRUZ	3,13E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
2	FARID GUTIERREZ	3,22E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
3	NICOLAS ROJAS RINCO	3,22E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
4	JOSE PASTRO CARRILL	3,11E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
5	ANDRES FELIPE PARDO	3,22E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
6	STIVEN ROMERO	3,13E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
7	BRAYAN AGUDELO	3,11E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
8	DUVAN CARRILLO	3,21E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
9	ANDRES REY	3,21E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
10	KEVIN ROMERO	3,21E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
11	JOHAN MONTOOYA	3,14E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			12	12	0	100%
12	STIVEN BETANCOURT	3,2E+09											X	X	X	X					X	X	X	X				X	X	X	X			0	0	0	#¡DIV/0!

Página 1 Página 2 Página 3

Anexo 5:

Dentro de los entrenamientos y fuera de ellos, en eventos deportivos y/o reuniones asignadas por la subgerencia se porta con altura, compromiso y responsabilidad la prenda institucional de INDEPORTES.

Anexo 6:

Iniciación:





Fundamentación:



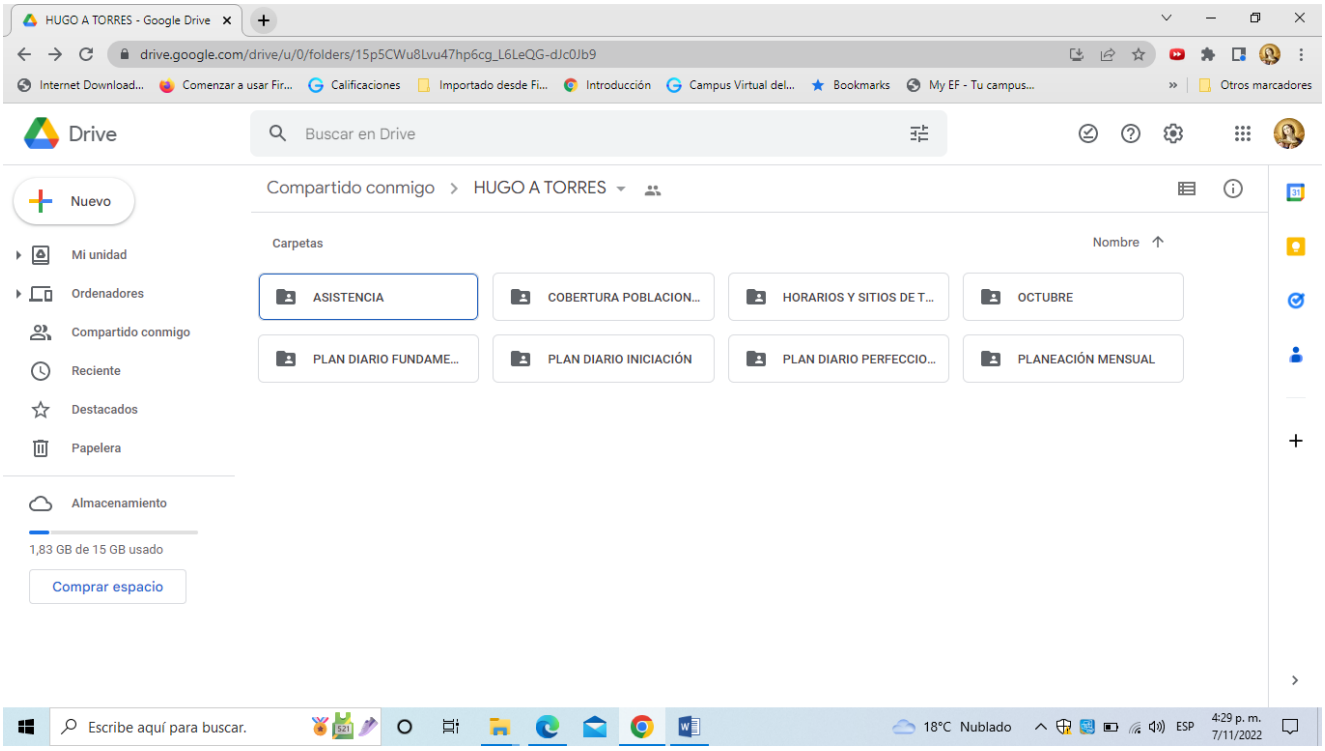


Perfeccionamiento:





ANEXO 7: Link y Pantallazo actualizado Drive de la Provincia de Oriente.



ANEXO 8: Proyecte el plan mensual, del mes siguiente “octubre” dándole cumplimiento a las 36 sesiones diarias establecidasen el contrato, y cumpliendo con lo trazado en el plan pedagógico y malla pedagógica.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: QUETAME (PUENTE-QUETAME) CUNDINAMARCA**			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO PUENTE QUETAME		**HORARIO DE PRACTICA:**		**MARTES, MIÉRCOLES JUEVES VIERNES**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MINGUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLA		CHARLA		CHARLA	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION					X	
			PASE					X	
			REMATE					X	
			CONTROL					X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTOS GENERALES		VUELTA DE LA CALMA		VUELTA A LA CALMA	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 9: (Se realizará en el mes de noviembre)

Anexo 10: Certificación de cumplimiento

CODIGO: VERSION: FECHA:	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE QUETAME NIT. 800.094.716-1 UNIDAD TÉCNICA AGROPECUARIA	

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE QUETAME

HACE CONSTAR:

Que HUGO ARIEL TORRES RAMÍREZ, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.412.150 de Cáqueza prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTSALA, durante el período comprendido entre el 06 de Octubre de 2022 al 30 de Octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de octubre de 2022

Germán Raúl Useche Polanco

GERMAN RAUL USECHE POLNCO
Coordinador de deportes

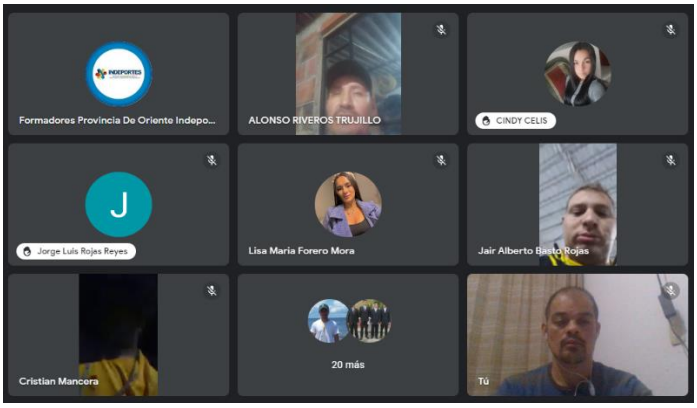
Anexo 11:

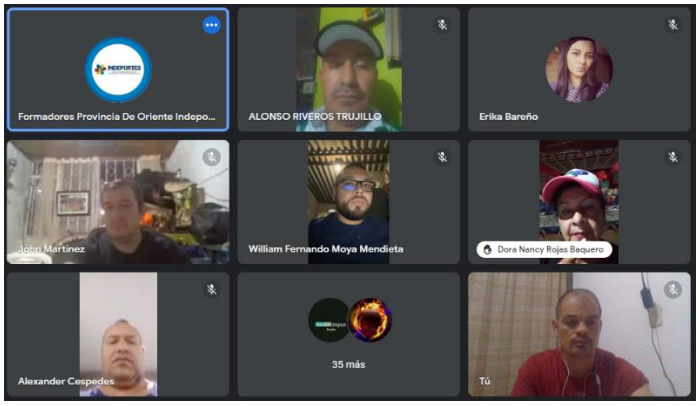
Apoyo actividad de ciclo paseo en el municipio de Cáqueza el 22 de octubre



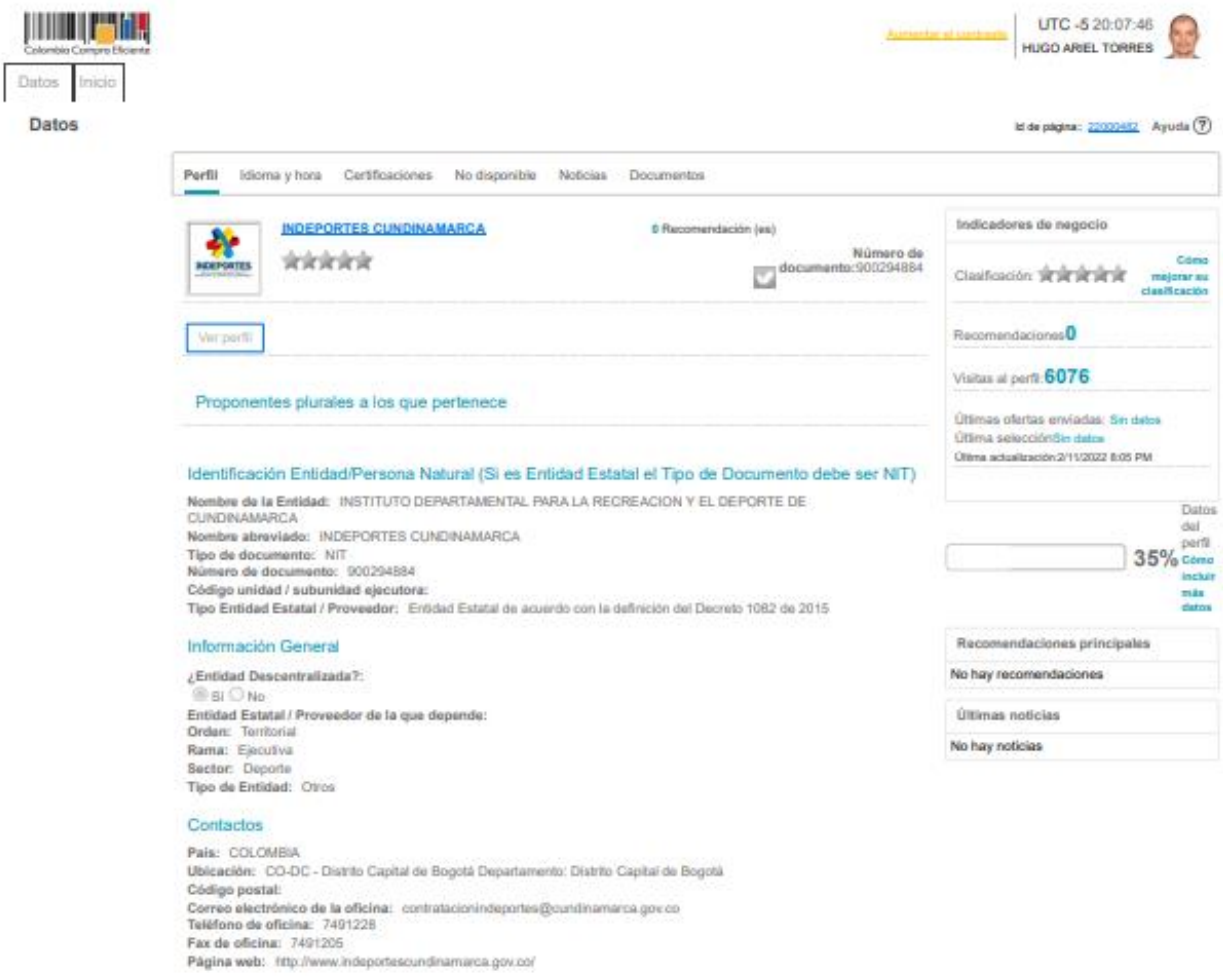


Anexo 12: Reuniones del 18 y 24 octubre.





ANEXO 14: Pantallazo del Secop II



ANEXO 15: pantallazo del DRIVE

