EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 385 DE 2022	
CONTRATISTA	MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO
MUNICIPIO / ESCENARIO	FUSAGASUGA
DEPORTE	FUTBOL DE SALON VEREDAS DEL NORTE

OBLIGACION # 1 Proseguí con las funciones de divulgación para los 3 niveles de formación deportiva en el municipio de Fusagasugá en las escuelas Bermejal y Tierra Negra zona rural, igualmente como en el sector urbano la institución francisco José de caldas sede secundaria, además Elaboré una publicidad que se ha estado compartiendo hasta la fecha por medio de redes sociales coordinador de deportes de Fusagasugá y las instituciones educativas para el mes de octubre.

OBLIGACION # 2. Realice plan Pedagógico y mallas curriculares de los tres niveles de formación validez año 2022 en la disciplina de futbol de salón.

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON FORMADORES DEL SUMAPAZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

Este es un programa de formación deportiva en futbol de salón está encaminado a niños, jóvenes y adolescentes del Sumapaz atendiendo una necesidad pedagógica, social y deportiva, se desarrollará en los escenarios deportivos de diferentes municipios y veredas apropiados para la práctica deportiva del futbol de salón. Se utiliza el deporte como medio socializador, y generador de valores personales, familiares y sociales orientados hacia la formación en valores y proporcionar a la sociedad buenos ciudadanos. El programa tiene como finalidad el aprovechamiento del tiempo libre en la jornada complementaria, la creación de hábitos deportivos, la interacción social con otros individuos y la consolidación del deporte en los diferentes municipios como alternativa de goce y disfrute articulado con la lúdica y la recreación. El futbol de salón también es un tema social profundamente instalado en el corazón de la humanidad sin importar raza, genero, religión o nacionalidad. No hay actividad en el mundo que exprese tan fielmente el perfil de un pueblo, su temperamento y su talante. Así como en la sociedad la Familia, el futbol de salón en los escolares se constituye en el eje fundamental del desarrollo de la disciplina, además de facilitar el desarrollo motor de los escolares permitiendo el desarrollo psico - afectivo y cognitivo cuyo proceso requiere de experimentar nuevas formas de organizar el aprendizaje para lo cual se tratara de estructurar un programa en la disciplina deportiva del futbol de salón la cual permitirá mejorar las condiciones de aprendizaje bajo la premisa y mejoramiento de calidad de los niños, jóvenes y adolescentes de la región del Sumapaz.

JUSTIFICACION

El futbol salón es la excusa perfecta para encaminar a los escolares de la región del Sumapaz hacia un habito de la cultura física durante varios días a la semana, además de utilizarse como medio para inculcar valores, por medio de la recreación y la lúdica articulada como herramienta pedagógica, logrando fortalecer la formación de niños y jóvenes escolares de esta manera potenciar los diferentes aprendizajes esenciales sobre los cuales estructuramos conceptos, acciones, relaciones en la ubicación racional en el terreno de juego para un mejor desempeño en una acción de juego, es necesario realizar actividades lúdico motrices transversa lisando con otras áreas de conocimiento para resolver las diferentes acciones ofensivas y defensivas en la toma de decisiones de las jugadas individuales y colectivas mejorando su desarrollo cognitivo.

La propuesta de trabajar el proceso de enseñanza - aprendizaje del futbol de salón tiene su iniciativa en los lineamientos pedagógicos articulados junto con talento humano e implementado en los escolares beneficios en su formación motriz, fundamentos y controles técnicos cuyo propósito adaptarlos a los entrenamientos los cuales están orientados hacia:

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón

2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.

3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.

JUSTIFICACION

El futbol salón es la excusa perfecta para encaminar a los escolares de la región del Sumapaz hacia un habito de la cultura física durante varios días a la semana, además de utilizarse como medio para inculcar valores, por medio de la recreación y la lúdica articulada como herramienta pedagógica, logrando fortalecer la formación de niños y jóvenes escolares de esta manera potenciar los diferentes aprendizajes esenciales sobre los cuales estructuramos conceptos, acciones, relaciones en la ubicación racional en el terreno de juego para un mejor desempeño en una acción de juego, es necesario realizar actividades lúdico motrices transversa lisando con otras áreas de conocimiento para resolver las diferentes acciones ofensivas y defensivas en la toma de decisiones de las jugadas individuales y colectivas mejorando su desarrollo cognitivo.

La propuesta de trabajar el proceso de enseñanza - aprendizaje del futbol de salón tiene su iniciativa en los lineamientos pedagógicos articulados junto con talento humano e implementado en los escolares beneficios en su formación motriz, fundamentos y controles técnicos cuyo propósito adaptarlos a los entrenamientos los cuales están orientados hacia:

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón

2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.

3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.

MARCO LEGAL

Las Escuelas de formación deportiva por ser un programa institucional a nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población de niños, jóvenes y adolescentes desarrollando la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVOS GENERAL

Determinar estrategias pedagógicas y metodológicas encaminadas a la formación de lo humano por medio de la práctica deportiva del futbol de salón para potencializar sus cualidades innatas en niños y jóvenes de la región del Sumapaz

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Masificar, seleccionar y detectar talentos con proyección a los grupos base.

- Realizar Subdivisiones de los niños avanzados de los de formación según la categoría encaminándolos a los objetivos específicos de escuela y los de futbol base.

- Promover en los deportistas el perfeccionamiento de las habilidades motrices para posibilitar la interacción eficaz y eficiente con la técnica futbolística.

- Caracterizar las debilidades y fortalezas de los niños en cada categoría, en acciones Físicas, técnicas, tácticas y volitivas específicas según su edad para obtener un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Aplicar los fundamentos técnicos (conducción, dribling, pase y remate) y controles técnicos (amortiguar, semiparar), tácticos (ubicación racional en el terreno de juego) y físicos (capacidades condicionales), lo cual permitirá desempeñarse eficientemente en las diferentes acciones de juego.

- Incentivar a los niños a través del desarrollo y la práctica del fútbol de salon la capacidad de liderazgo cooperación, trabajo en equipo.

- Motivar la práctica del fútbol de salón para ser utilizada para el aprovechamiento del tiempo libre.

POBLACION OBJETO COBERTURA.

GRUPO POBLACIONAL		Femenino	Masculino
1.	Iniciacion (6 a 8 años)	X	X
2.	Fundamentacion (9 a 13 años)	X	X
3.	Perfeccionamientos (14 a 17 años)	X	X
4.	Discapacidad	X	X
5.	Victimas del conflicto armando	x	x

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) de los escolares, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico constructivista - Progresista).

Las funciones psico-motoras, las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, físicas y funcionales estructuradas por niveles saber lo que enseña o entrena en cada uno de estos en el deporte del futbol deberá saber también cuáles son las características de los jugadores que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas y mejorar patrones de movimiento y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización.

Teniendo en cuenta que nuestra población objetiva se encuentra en los escolares no todos tienen las mismas capacidades ni necesidades de aprendizaje.

DIMENSION MOTRIZ:

La dimensión motriz considerada como la base principal para el movimiento del hombre en su diario vivir y trasegar en la vida, es factor esencial y determinante para la formación y desarrollo deportivo del invitado de honor en compensar, por tal motivo nuestra preocupación es privilegiar el desarrollo motriz en edades tempranas hasta la maduración y adultez, de esta manera comprender que la dimensión es trasversal a los diferentes contextos del ser humano y su hacer.

Por ende, estamos comprometidos en brindar un servicio innovador y responsable en el desarrollo motriz, de cada invitado, privilegiando su acervo motriz para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condiciones, que favorezcan el estilo de vida frente a los hábitos dentro de la cotidianidad orientados a, salud, bienestar, actividad física y deportiva contribuyendo en su calidad de vida, promoviendo en algún momento énfasis en la práctica deportiva del futbol de salón.

De esta forma se crea una estructura metodológica en los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde abordamos de manera progresiva y sistemática el desarrollo de contenidos motrices, guiados y orientados por diferentes estilos de enseñanza según la edad, la necesidad y habilidad a desarrollar o mantener.

Para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes mínimas para el desarrollo humano, es de vital importancia tener en cuenta las diferencias en edades, en procesos y a su vez la manera idónea del desarrollo de cada uno de los contenidos de acuerdo a las necesidades de la población, de dicha forma es como se ´plantea en las malla curriculares y se debe llevar el procesos de enseñanza-aprendizaje en la dimensión motriz la cual dará paso a un sinfín de requisitos técnico tracticos, cognitivos y socio afectivos, que se verán entre lazados sin desconocer al ser humano como un todo y no la suma de las partes.

1. Habilidades
    - Locomoción: (Gatear, arrastrar, rodar, girar, trepar, caminar, saltar, correr)
    - Manipulación: (Lanzar, atrapar, golpear, agarrar, desplazar)

2. Destrezas:
    - Generales: (Ajustes posturales, variación centro de gravedad, ajustes segmentarios)
    - Específicas: (Ajustes articular, orientación corporal, diferenciación segmentaria).

3. Capacidades coordinativas:

Equilibrio: (Dinámico, estático, recuperado

- Ritmo: (Dinámico, temporo-espacial, frecuencia, constante, almacenamiento)
- Reacción: (Estimulo, respuesta, movimiento voluntario o involuntario)
- Orientación: (Ubicación temporo-espacial, orientación corporal)
- Diferenciación: (Segmentaria, espacial y temporal).

1. Condicionantes Físicas:

- Resistencia: (Aerobia y Anaerobia)
- Fuerza: (Máxima, resistencia, explosiva)
- Velocidad: (Reacción, ejecución, desplazamiento, aciclica)
- Flexibilidad: (Amplitud Articular, pasiva, activa)
- Elasticidad: (Distención, tención).

Características propias de la filosofía de juego

El componente técnico es un elemento de suma importancia en el desarrollo humano de forma eficaz y eficiente para potenciar su desempeño hacia el logro y desde la acción del ser en su cotidianidad. De acuerdo a lo anterior la técnica se sustenta en el desarrollo de esas habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes motrices, cuya relación se manifiesta en las acciones que el jugador realiza dentro de su entorno practico, mejorando su corporeidad para interactuar con mayor fluidez y armonía con el elemento dentro de su experiencia colectiva.

Estructura propioceptiva: proceso donde los sentidos perciben los estímulos aferentes y realizan un esquema de representación donde se agudizan en función

de movimientos dinámicos específicos dentro del deporte gestos técnicos, ajustes segmentarios y articulares.

Estructura mecano receptora: Movimientos con elemento donde el deportista realiza e integra ajustes corporales eficientes dentro de su gesto técnico.

CONSIDERACIONES PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

De acuerdo a los procesos de enseñanza estipulados en los contenidos progresivos de la malla, se establece una estructura la cual determina una secuencia en sus contenidos prácticos, dadas las edades de desarrollo y las fases sensibles velamos por que el invitado tenga experiencias excepcionales donde explore, irradie, vivencie, descubra, desarrolle, mejore, afiance, consolidar y potenciar.

Con base a lo anterior se debe tener en cuenta la siguiente estrategia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica:

- Características del fundamento: Esquema de acción de movimiento dentro de su corporeidad.
- Manifestaciones del fundamento: Relación del fundamento dentro de sus diferentes determinantes y variaciones.
- Consideraciones del fundamento: Desarrollo del fundamento en un entorno de juego práctico en conjunto.

La técnica dentro del ejercicio pedagógico en la escuela de futbol de salón establece tres estructuras en el desarrollo de esta, la cual se manifiesta y relaciona con la

adquisición individual, la relación con el contexto y por último la aplicación en situaciones de realidad de juego.

- Técnica analítica: Basada en el desarrollo individual donde hay un constante contacto con el elemento, (repetición, relación con el balón y mecanización)

- Técnica funcional: Basada en el desarrollo del sujeto en un contexto próximo a la realidad de juego (relación elemento, tiempo, espacio, conjunta y colaborativa).

- Técnica competitiva: Basada en el desarrollo del sujeto en el contexto real de juego y sus características cambiantes (control ortostático anticipativo, toma de decisiones y los movimientos tácticos en la realidad de juego)

Conducción.

- Características: Desplazamientos, alternancias perceptivas, ajustes posturales, ajustes segmentarios, superficies de contacto, detenciones, cambios de dirección, orientación corporal.
- Manifestación: Dribling, frenos y aceleraciones.
- Consideración: Frecuencia y ritmo, ajuste perceptivo.

Pase.

- Características: Orientación corporal, Ajustes posturales, Ajustes segmentarios, Ubicación espacial y visión periférica.
- Manifestación: A ras de suelo, media altura y aéreo.

- Consideraciones: Superficies de contacto, Perfilación, control de la fuerza, dirección y trayectoria.

Control.

- Características: Orientación corporal, ajustes posturales, ajustes segmentarios, Ubicación espacial, control detención, control orientado, control ortostático anticipatorio.
- Manifestación: paradas, semi paradas, orientación, amortiguar y desviaciones.
- Consideración: Superficies de contacto y toques simples.

Dominio.

- Características: Desplazamiento con el elemento, ubicación tiempo espacio, orientación corporal.
- Manifestación: Control de la fuerza, ajustes segmentarios y equilibrio dinámico recuperado.
- Consideración: golpes simples, golpes compuestos. superficies corporales

Remate.

- Características: Acoplamiento gestual, y relación temperó espacial.
- Manifestación: Ubicación, potencia y dirección
- Consideración: Perfilación, Pie de apoyo, pie de fuerza, superficies de contacto, golpe dinámico, golpe estático.

Fintas amagues.

- Características: Ubicación corporal y Alternancias segmentarias con y sin el elemento.
- Manifestación: Modificación del centro de gravedad, giros rotaciones corporales y óseas articulares axiales.

- Consideración: Imbalances, aceleraciones, cambios de ritmo y acoplamientos en el tiempo y el espacio.

De esta manera se define una estructura dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela de futbol de salon relacionando los contenidos temáticos de la dimensión técnica y las particularidades de la población, donde el modelo pedagógico de desarrollo humano responde a las necesidades de los invitados por medio de diferentes estilos de enseñanza que favorecen los procesos crecientes de la formación integral, por medio de experiencias de aprendizaje deportivo excepcionales fomentando la construcción de tejido social y una filosofía de juego propia.

DIMENSION COGNITIVA:

La dimensión cognitiva enmarca el desarrollo de habilidades perceptivas y sensitivas que propicien en el invitado un proceso cognitivo de representación de su realidad por medio de canales. Visual, auditivo, tacto, gusto y olfato, siendo el visual y el auditivo el de mayor desarrollo dentro de la agudeza perceptiva en el futbol de salón su vez debemos tener las respuestas mecano receptoras que permiten en el invitado un feedback propioceptivo y estereoceptivo posicionándolo en una situación de análisis, interiorización, interpretación, codificación, toma de decisiones, respuesta o ejecución motriz y cognitiva siendo la práctica deportiva un acto educativo especial que tiene una transversalidad en sus contextos próximos a nivel familiar, emocional, social, educativo y volitivo.

Sentidos espaciales: Los sentidos brindan al ser humano una relación y conciencia con su contexto y entorno, ofreciendo la adquisición y elaboración de la información con la cual se construyen representaciones para desenvolverse en su entorno,

(1. **Auditivo**: Es algo que hacemos de manera automática, rápida y sin esfuerzo. No obstante, todo esto se lleva a cabo mediante un complejo proceso que implica una serie de estructuras cerebrales especializadas en la percepción auditiva y en el reconocimiento de los distintos sub-componentes de la audición.

2. **Tacto**: Proporciona información acerca del medio ambiente- Proporciona información acerca del propio cuerpo- Permite crear un esquema corporal (una representación neural de las diferentes partes del cuerpo)

3. **Gusto:** Es función principalmente de las yemas gustativas en la boca. Las yemas se encuentran en 3 tipos diferentes de papilas linguales y también en paladar y epiglotis. La importancia del gusto radica en la capacidad de escoger alimentos según las preferencias y necesidades metabólicas en un momento dado.

4. **Olfato**: Las células receptoras para el **sentido del olfato** son las células olfatorias, que presentan cilios olfatorios (con su respectiva proteína receptora), los cuales reaccionan a los olores en el aire (estímulo químico). La sustancia olorosa produce despolarización de la membrana celular de la célula olfatoria.

5. **Visión**: La visión constituye uno de los sentidos más importantes. En el ser humano es con diferencia el sentido más desarrollado y una gran parte de la corteza cerebral está dedicada al análisis de esta información sensorial. La luz es energía electromagnética en forma de ondas, que han de llegar al receptor situado en la

profundidad del ojo, en la capa sensible o retiniana. El estímulo, antes de llegar a los receptores, ha de atravesar una serie de elementos que forman parte de la estructura del ojo o globo ocular, y en este camino el estímulo es desviado para lograr alcanzar con la máxima eficiencia los receptores lumínicos o fotorreceptores.

Sensación -

.

1. Impresión que los estímulos externos producen en la conciencia y que es recogida por medio de alguno de los sentidos.

"tocar hielo produce sensación de frío"

2. Impresión o emoción que produce un acontecimiento importante o novedoso.

"no te puedes imaginar la sensación que me produjo saber que me habían concedido el premio"

1. Propiocepción:

mecanos receptores: Los mecanos receptores son órganos especializados que convierten un estímulo físico específico, un cambio en la posición de la articulación o en la velocidad del movimiento, por ejemplo, en una señal nerviosa que puede ser descifrada y que puede generar una respuesta en el sistema nervioso central.

Fases de la percepción:

Entre todas, se ha determinado que la percepción funciona con un proceso de tres etapas:

Detección / Exposición. Como se dijo, los individuos solo perciben una porción pequeña de los estímulos que están a su alcance. ...

Atención / Organización. ...

Interpretación.

1. Procesamiento de la información

Una corriente especialmente influyente dentro del cognitivismo ha sido la teoría del procesamiento de la información, que compara la mente humana con un ordenador para elaborar modelos que expliquen el funcionamiento de los procesos cognitivos y el modo en que determinan la conducta.

Información

1. Presentación de la tarea: El enfoque con el que comienzan las **teorías cognitivas del aprendizaje** es el procesamiento de la información, que adopta la analogía del ordenador para estudiar y explicar el **funcionamiento de la mente humana**. La mente procesa la información, desde su entrada (*input*) hasta su salida (*output*), mediante una serie de procesos (recogida de información, procesamiento, almacenamiento, recuperación y uso de ella cuando sea necesario) que operan de manera sucesiva y secuencial: **educa tu mente**.

Atención: La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad (imágenes, palabras, sonidos, olores, etc.) y para la realización de cualquier actividad. Su función es

seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos

Selección distribución y sostenida:

Focos: **Los Focos Atencionales son el destino y la dirección que le damos voluntaria e involuntariamente a nuestra atención.** Los Focos Atencionales son cuatro y se diferencian entre sí por la Amplitud y por la Dirección. Los cuatro son:

Amplio Externo: utilizado para **"evaluar"** la situación deportiva (Ej.: para leer desde dónde viene el juego, cómo está parado el rival y dónde están mis compañeros)

Amplio Interno: utilizado para **"analizar y decidir"** en función de toda la información externa antes recaudada. Es la etapa táctica. (Ej.: cambiar de frente para vulnerar al rival)

Reducido Interno: utilizado para **"preparar la ejecución"**. Es el foco empleado para encontrar la indicación técnica adecuada (Ej.: amagar a buscar el centro en el primer palo e ir al segundo)

Reducido Externo: centrado en la **"ejecución"**. Este foco permite que el deportista solo atienda a lo relevante del juego sin interferencias exteriores.

–centros)

Codificación: Es el proceso mediante el cual la información se convierte en otra forma aceptable para la transmisión. La decodificación invierte este proceso para interpretar la información. ... El host de destino recibe y decodifica las señales para interpretar el mensaje.

Confrontación: Es un encuentro cara a cara donde dos o más personas discuten sus diferentes puntos de vista, opiniones, soluciones, visiones, situaciones, etcétera de una determinada cuestión, pudiendo ser o no pacífica. Si hay agresión, la **confrontación** derivará en un enfrentamiento.

Representación: consiste en la expresión gráfica de un objeto con la finalidad de proporcionar la información necesaria para facilitarse su análisis.

1. **Toma de decisiones**: Proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones. Decía Johan Cruyff

4. Ejecución y respuesta

5. Retroalimentación feedback

DIMENSION TACTICA: Respeto por una idea de juego, Servicio hacia el juego

- Filosofía de juego
- Principios de juego o Tácticos bien definidos
- Modelo de juego
- Sistemas de juego Propositivos
- Idea de juego: posesión, conservación, contra ataque, reactivo, Proactivo o propositivos

Escolares

Características biológicas y psicológicas:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio sico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.

Qué Necesita:

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

Qué les Interesa:

- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.

Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.

- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
- La interacción con otros individuos partidos de integración, por las posibilidades de descubrimiento y aventura buscando mejorar en todos sus aspectos.

Se deberá:

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los jugadores para los entrenamientos, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual, pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

Perfil: Para llevar a cabo el programa se requieren empleado con gran interés y gusto por el deporte del futbol, con el fin de lograr un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de las partes técnicas, tácticas, teóricas, volitivas y físicas, Se deberá tener en cuenta las siguientes necesidades generales y específicas:

AFECTIVAS.

• El individuo debe desarrollar actividades que estén acordes a sus gustos e intereses, de forma que la actividad se convierta para él en un espacio de goce y disfrute, que, a la vez, le permita obtener pautas que contribuyan con su proceso formativo continuo.

• Favorecimiento de la búsqueda personal y proposiciones de tareas diferenciadas en función de necesidades individuales.

• Despertar sentido de pertenencia por su Universidad, su trabajo, por su salud, su ciudad, su país y en general por los símbolos que identifican su arraigo e identidad nacional.

• Involucrar la estructura familiar dentro del proceso de entrenamiento de formación deportiva que garantice una verdadera formación integral de los sujetos.

• Enfatizar en el proceso de autorrealización personal.

SOCIALES.

• Variedad de formas metodológicas que permitan la participación activa, posibilitando la reflexión sobre la acción

• Creación de valores y principios orientados a la convivencia, la tolerancia y el respeto por la individualidad, como ejes fundamentales del proceso socializador humano.

• Desarrollar habilidades comunicativas y participativas dentro del grupo de trabajo como forma inicial de la expansión social y comunitaria.

• Propiciar espacios de reflexión sobre la realidad circundante tanto a escala individual como social.

• Fomentar y exaltar las actitudes de liderazgo.

• Desarrollo del compromiso con el cuidado del medio ambiente.

COGNITIVAS.

• Iniciación del aprendizaje de ejecución de tareas encaminadas a realizar trabajos de alto rendimiento a partir del planteo de situaciones problemáticas.

• Propiciar al sujeto una gama variada de actividades que le permitan formarse no solo en el ámbito deportivo de alto rendimiento sino de una forma integral.

• Promocionar la concepción de inquietudes y preguntas generando a la vez mecanismos de solución a éstas.

• Concientizar al sujeto del papel protagónico a realizar en su proceso de formación.

FÍSICAS.

• Desarrollo de las habilidades motoras específicas de la actividad deportiva.

• Potenciar las habilidades motoras individuales y grupales.

• Mejoramiento de la calidad de vida de los practicantes de las actividades físicas.

Propiciar la creación de una verdadera cultura deportiva, basada en la concientización de ciertas normas generales del trabajo como: El calentamiento, la nutrición, el descanso, la vuelta a la calma después de la actividad deportiva, entre otras.

• Promoción de la práctica de actividad física o deportiva como forma de mejoramiento del estado general de salud, recreación, descanso y supresión del sedentarismo.

VOLITIVAS.

• Creación de sentido de disciplina y autocontrol en todos los participantes.

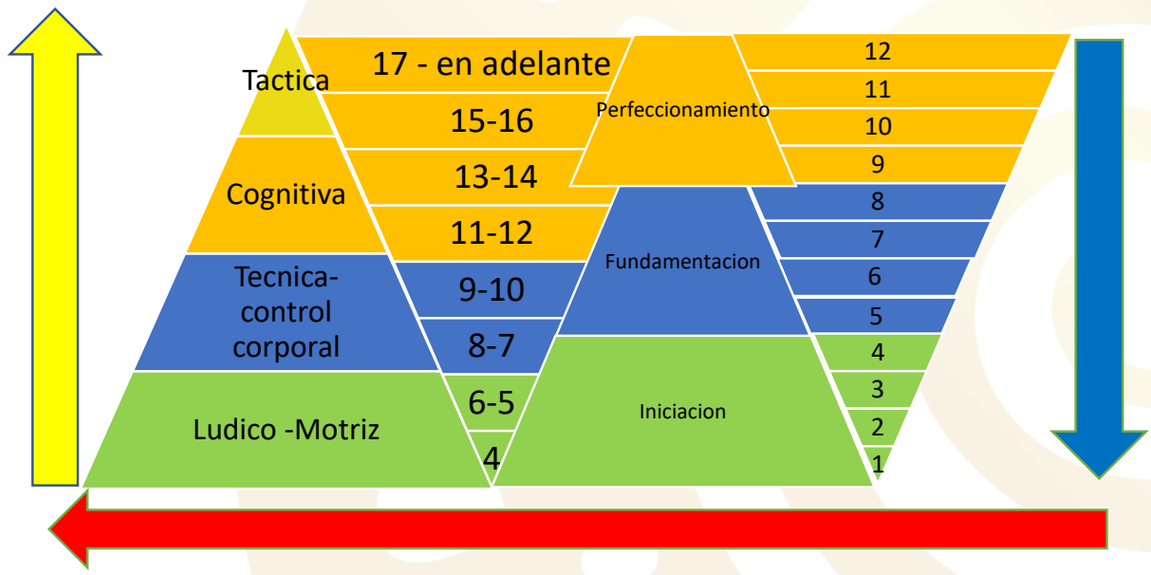
• Formación de un espíritu de combatividad y respeto por los compañeros y oponentes.

• Creación del sentido del respeto por el juego limpio.

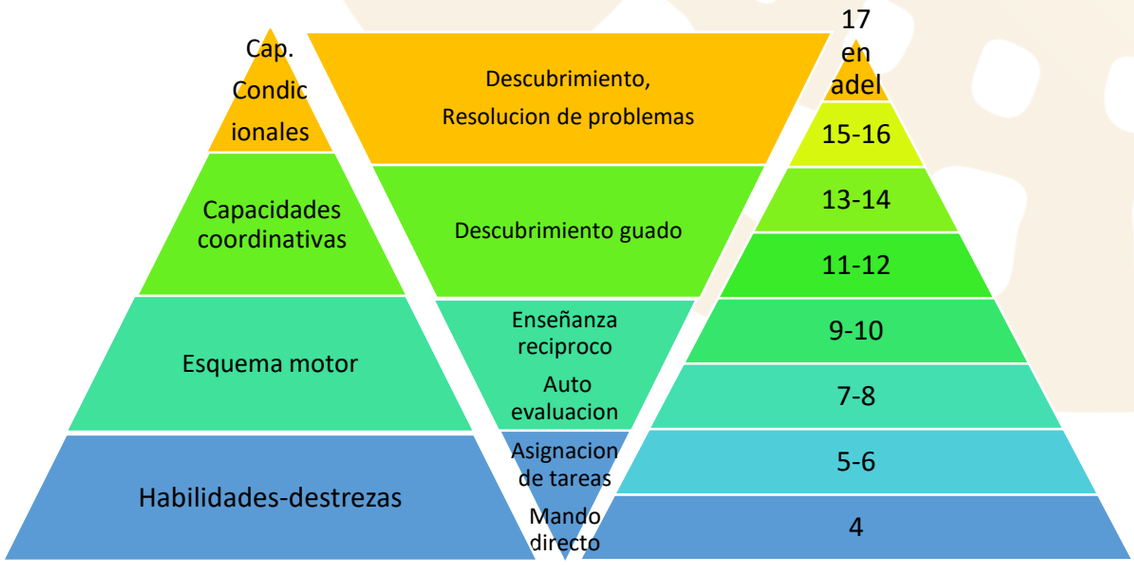
• Desarrollo de la autoestima como medio de optimización de las capacidades individuales.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Escuela de Formacion Deportiva en Futbol de Salon



ESTILOS DE ENSEÑANZA SEGÚN LA EDAD, LA NECESIDAD Y HABILIDAD A DESARROLLAR O MANTENER.



CONTENIDOS TEMATICOS

ASPECTO FÍSICO	ASPECTO TÉCNICO	ASPECTO TÁCTICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	ASPECTO COGNITIVO
Conductas motrices ❑ habilidades motrices básicas 1anipulación locomoción estabilidad ❑ habilidades motrices complejas rapidez velocidad fuerza rápida fuerza explosiva flexibilidad	**Manejo del balón** ❑ Superficies de contacto Controles **Utilización del balón** ❑ Conducción ❑ Dribling ❑ Pase ❑ Remate **Otras maniobras técnicas**	**Principios de juego** **Clásicos** ❑ Generales ❑ Defensivos ❑ Ofensivos **Principios fundamentales de la táctica** ❑ Principios ofensivos ❑ Principios defensivos	❑ Evaluaciones psicológicas ❑ La comunicación ❑ La ansiedad ❑ Factores internos ❑ Factores externos ❑ Concentración ❑ Confianza	❑ charlas sobre: ❑ reglamento ❑ comportamiento individual y grupal ❑ la toma de decisiones ❑ solución de problemas

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición
- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de definición y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

METODOLOGIA DE TRABAJO

FORMAS DE TRABAJO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ESTRUCTURAS DIDACTICAS
• JUEGOS • FORMAS JUGADAS • JUEGOS DE APLICACIÓN • JUEGOS DE COMPETENCIA	JUEGOS TACTICOS MENORES • SIN METAS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	• IGUALDAD NUMERICA • DESIGUALDAD NUMERICA

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

CONCEPTO TACTICO Y PRINCIPIO DE JUEGO	ESTRATEGIA METODOLOGICA	ESTRUCTURA DIDACTICA
ATAQUE	JUEGOS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO • CONDOS METAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
CONMUTACIONES ATAQUE – DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS MENTAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3

La propuesta se desarrollará siguiendo los siguientes tipos de metodología:

- Global
- Analítico
- Tareas de movimiento
- Resolución de problemas

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Se llevara acabo por medio de las pruebas fisicas, antropometricas direccionados por indeportes Cundinamarca ademas, por medio de eventos deportivos, recreativos y ludico- motrices.

CRONOGRAMA DE ACTIVIADES

Actividades Por Ejecutar	Fecha

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño tiene la Capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	Familiarizar a el niño con la Capacidad de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos.
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de realizar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar moistrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	exploraría capacidad del niño en realizar la ejecucion de movimientos gestuales en una mayor rapidez
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el deportista reconoce cuantos jugadores deben estar en el campo en una situacion real de juego, como tambien reconoce roles y ubicacion .
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS, A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO.
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS, OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO
MUNICIPIO	FUSAGASUGA VEREDAS NORTE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el niño tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asiladis para formar un solo
						RITMO	demostrando a el nivel con la capacidad de repeticion regular o periodica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la capacidad de ejecutar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tenga la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS, A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS, OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO
MUNICIPIO	FUSAGASUGA VEREDAS NORTE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos aislados para formar un solo
						RITMO	diferenciar y adaptarse con precisión de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una pausa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del
						ORIENTACION	cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						DIFERENCIACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los
						REACCIÓN	movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						ADAPTACIÓN	el niño tendrá la capacidad de cambio ante bastas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus muscolos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar pocisiones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						DEMPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO NNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REUZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SURICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TACTICO		1	MOVILIDAD	OCUPACION DE ESPACIO	EL DEPORTISTA ANALIZA Y TOMA DECISIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO OCUPAR LOS ESPACIOS LIBRES TENIENDO EN CUENTA EL ROL DEFENSIVO Y OFENSIVO
						APOYOS	EL DEPORTISTA COLABORA EN EL ATQUE Y DEFENSA SEGÚN LA SITUACION DEL JUEGO MOSTRANDOSE Y TENIENDO UNA MOVILIDAD CONSTANTE PARA GENERAR ESPACIOS Y APOYOS.
						DESMARQUES	EL DEPORTISTA COMBINA MOVIMIENTOS DE ENGAÑOS COMO FINTAS, AMAGUES Y VELOCIDAD DE REACCION PARA SUPERAR ALOS RIVALES Y GENERAR JUEGO OFENSIVO
				2	SISTEMA	DEFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
						OFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
				3	MARCAJE	COLOCACION	El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del
						ANTICIPO	el defensor tiene la capacidad de reaccionar a siotuaciones de juego buscando superar a el adversario realizando un movimiento de anticipo frente a su adversario.
						PERFILACION	el defensor debe saber la pocision correcta en la cual sus pies deben estar, esto con el fin de no dejar pasar a su adversario o hacer retroceder el balon, busca detener un avance y organizar el equipo defensivamente.
						POSICIONES DE MARCA	La posición del deportista es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este
						RELEVOS	el defensor presta ayuda rapida y eficaz a su compañero buscando detener el avance o ataque del rival, este se debe hacer de una forma ordenada y con mucha capacidad de concentracion,
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTAOON	balon	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SAUR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJORIN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MNANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCONUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NIL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO DE 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	MAURICIO JAVIER AGUAS GUERERO
MUNICIPIO	FUSAGASUGA VEREDAS NORTE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #3 Elabore para este mes de octubre las actividades programadas en el plan pedagógico y malla curricular para cada nivel deportivo en la disciplina futbol de salón en las veredas de Bermejal, Tierra Negra y la Aguadita del municipio de Fusagasugá.

NIVEL DEPORTIVO INICIACION

NIVEL DEPORTIVO FUNDAMENTACION

NIVEL DEPORTIVO PERFECCIONAMIENTO

OBLIGACION # 4 Gestione el formato de asistencia poblacional para los tres grupos en formación deportiva iniciación 23, fundamentación 38 y perfeccionamiento 23 en las veredas de Bermejal, Tierra Negra y la Aguadita del municipio de Fusagasugá aumentando la cobertura y masificación de la escuela de formación de futbol de salón, dichos entrenamientos se han realizado en la institución educativa de cada vereda durante el mes de octubre.

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

NEFICIAD	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	4	4		4		3									8
7 AÑOS	4	4		5		3									8
8 AÑOS	4	3		5		3									7
9 AÑOS	4	3		6		3									7
10 AÑOS	2	3		5		4									5
11 AÑOS	4	3		6		5									7
12 AÑOS	3	3		6		3									6
13 AÑOS	2	2		2		2									4
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	2	2		2		1									4
16 AÑOS	3	1		6		4									4
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	36	30													66

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION

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	Mariana Lucia Lopez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
2	Lesly Johana Cubillos				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
3	Edwin Bentacour				1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
4	Taliana Ijajio Oyuela				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
5	Fader Gordillo				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
6	Nicol vannesa de avila				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
7	Mari Angel Contreras				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
8	Alan Jose Ardia				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
9	Nicolas David Gorrido				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
10	jhon Alexis Bohorquez				1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
11	Eduar Andres Cardoso				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
12	Jhon Jairo Gauta				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
13	Juan Camilo Vasquez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
14	Maria Camila Veira				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
15	Kevin Diaz Gomez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
16	Sara michelle Herrera				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
17	Andres Jeronimo Gonzalez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
18	Cristin Sofia Contreras				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
19	Saray Valentina Vega				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
20	Juan Sebastian Media				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
21	Diego Jose Rincon				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
22	jhon Alexis Bohorquez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
23	Eduar Andres Cardoso				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENTACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Denis Santigo Cubillos				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
2	Helen Tatiana Gonzalez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
3	Paula Tatiana Ramirez				1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
4	Santiago Laverde Martinez				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
5	Karen Julieth Rincon				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
6	Daniela laszo				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
7	Diego Andres Linarez C.				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
8	Helen Tatiana Gonzales				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
9	Nicol Dayana Herrera				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
10	Sharick Valentina Deavila				1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
11	Sheila Veira				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
12	Sharon Xiomara Sanchez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
13	Samuel Alejandro Rojas P				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
14	Juan Felipe Romero				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
15	Jhon Mauricio Ramirez H				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
16	Deivid Alejandor Ortiz				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
17	Matias Castellanos Reyes				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
18	Leidy Jimena Castillo G				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
19	Evelyn Michelle Juya				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
20	Miguel Bonilla rodriguez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
21	Mariana Isabella Gordillo				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
22	Juan Sebastian Contreras				0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	12	1	92%
23	Kevin Estiven David Leon				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
24	Juan David Linares Cifuentes				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
25	Nelson David Moreno				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%

CONTROL DE ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan David Cortes Apente				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
2	Sara Valentina Carlosama Leon				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
3	Shaury Juliana Rodriguez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
4	Greidy Mischel Betancourt				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
5	Jhohan Leonardo Perez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
6	Oscar David Galindo				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
7	Brayan Camilo Marin				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
8	Jackson Andres Molina				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
9	Juan Pablo Acosta				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
10	Valery Estefania Romero				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
11	Victor Manuel Jimenez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
12	Judy Natalia Rey Snachez				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
13	Jesus E Camacho				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
14	Heidy Mariana Solaque				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
15	Jeimy Fernanda Ovalle				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%
18	Migeul Angel Forero				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	13	13	0	100%

OBLIGACION # 5 Continue la Difusión para este mes de octubre de la imagen institucional y nombres de Indeportes Cundinamarca, con las evidencias de su adecuada utilización en el seguimiento de las redes sociales.

OBLIGACION # 6 Elabore y planee las 36 sesiones de plan clase para cada nivel de formación los cuales se dividieron en los tres grupos de trabajo (iniciación – fundamentación – perfeccionamiento) para este mes de octubre.

NIVEL DE FORMACION INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Tierra Negra**	**Hora: 10:00 a 1:00 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: realiza el dribling rapido para finalizar un remate.							
Objetivo Especifico: ejecuta control con planta que le permite hacer cambios de dirección la finta y/o amague							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realiza dribling y elude adversarios de manera	Fuerza	Maxima		25	
2. realiza acciones individuales con cambio de direccion 2: 2 con remate a poteria.		Explosiva	**x**	25	
3. Ejecuta acciones en combinacion ataque	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. Funcionalidad de cada posicion.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	x		10
2. ubicación y funcionalidad según la posicion	**x**		**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Tierra Negra**	**Hora: 10:00 a 1:00 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General:	**Realiza control orientado al momento de recibir el balon.**						
Objetivo Especifico:	**Ejecuta acciones individuales y combinativas en equipo.**						
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS PLATILLOS BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar juegos combinativos en atque 3: 3,	Fuerza	Maxima		20	
2. Ejecuta acciones 1 vs 1 con remate a porteria.		Explosiva		20	
3. juegos de driblingn corta duracion alta	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. proceso meotodologico actividades de salto de soga coordinacion dinamico general.	Acoplamiento		20
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Tierra Negra**	**Hora: 10:00 a 1:00 PM**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Utiliza las superficies de contacto del pie segun la direccion del balÓn de manera controlada.							
Objetivo Especifico: combina movimientos simultaneos y alternos en el dribilng.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza acciones a baja intensidad sin perder	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. Ejecuta la conduccion según la caracterizacion de la tecnica.		Explosiva		40	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Realiza actividades de propiocepcion	Acoplamiento		20
2. Realiza ejercicios velocidad gestual.	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	35
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Tierra Negra**	**Hora: 10:00 a 1:00 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Ejecuta acciones colectivas y realiza dribling al finalizar la jugada.							
Objetivo Especifico: Realiza conduccion, pase y dribling sin perder el dominio de la pelota.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza de juego de contraatque 5:3	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. ejecuta acciones de pase y dribling 4:2		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. realiza acciones de tecnica orientada basados en el control corporal.	Acoplamiento		20
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Bermejal**	**Hora: 7:00 a 10:00 PM**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realiza el dribling rapido para finalizar un remate.							
Objetivo Especifico: jecuta control con planta que le permite hacer cambios de dirección la finta y/o amague							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realiza dribling y elude adversarios de	Fuerza	Maxima		25	
2. realiza acciones individuales con cambio de direccion 2: 2 con remate a poteria.		Explosiva	**x**	25	
3. Ejecuta acciones en combinacion ataque	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. Funcionaldad de cada posicion.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion			10
2. ubicación zonas del campo			**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Bermejal**	**Hora: 7:00 a 10:00 PM**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Realiza control orientado al momento de recibir el balon							
Objetivo Especifico: Ejecuta acciones individuales y combinativas en equipo.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS PLATILLOS BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar juegos combinativos en atque 3: 3,	Fuerza	Maxima		20	
2. Ejecuta acciones 1 vs 1 con remate a porteria.		Explosiva		20	
3. juegos de driblingn corta duracion alta	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Bermejal**	**Hora: 7:00 a 10:00 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Utiliza las superficies de contacto del pie segun la direccion del balÓn de manera controlada.							
Objetivo Especifico: combina movimientos simultaneos y alternos en el dribilng.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza acciones a baja intensidad sin perder	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. Ejecuta la conduccion según la caracterizacion de la tecnica.		Explosiva		40	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Realiza actividades de propiocepcion	Acoplamiento		20
2. Realiza ejercicios velocidad gestual.	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	35
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: Escuela**	**Municipio: Bermejal**	**Hora: 7:00 a 10:00 PM**	**N° de sesión: 56**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Ejecuta acciones colectivas y realiza dribling al finalizar la jugada							
Objetivo Especifico: realiza conduccion, pase y dribling sin perder el dominio de la pelota.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza de juego de contraatque 5:3	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. ejecuta acciones de pase y dribling 4:2		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicacion	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo : realiza la conducción rapida para realizar un pase con presicion.

Objetivo Especifico: ejecuta control corporal que le permite hacer cambios de dirección la finta y/o amague

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realiza conduccion y elude adversarios de	Fuerza	Maxima		25	
2. realiza acciones individuales con cambio de direccion 1: 1 con remate a poteria.		Explosiva	**x**	25	
3. Ejecuta acciones en combinacion ataque	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. Funcionalidad de cada posicion.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	x		10
2. ubicación y funcionalidad según la posicion	**x**		**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede Principal**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realiza perfilacion al momento de recibir el balon

Objetivo: Ejecuta acciones combinativas en equipo

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realizar juegos combinativos en atque 2: 1,	Fuerza	Maxima		20	**BALONES**
2. Ejecuta acciones 3 vs 2 con remate a porteria.		Explosiva		20	
3. juegos de conduccion corta duracion alta	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. proceso meotodologico actividades de salto de soga coordinacion dinamico general.	Acoplamiento		20
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: colegio**	**Municipio: sede principal**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Utiliza las superficies de contacto del pie variando la direccion del balÓn de manera controlada.

Objetivo Especifico: combina movimientos simultaneos y alternos en la conducción y dribilng.

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza acciones a baja intensidad sin perder	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. Ejecuta la conduccion según la caracterizacion de la tecnica.		Explosiva		40	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Realiza actividades de propiocepcion	Acoplamiento		20
2. Realiza ejercicios velocidad gestual.	Ritmo	x	20
3. .	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	25
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

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

Fecha:	**24/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 56**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Ejecuta acciones colectivas y realiza un pase (dirección del pase-presición)							
Objetivo Especifico: Realiza conduccion y dribling sin perder el dominio de la pelota.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza de juego de contraatque 3:2	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. ejecuta acciones de conduccion y dribling 4:2		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. realiza acciones de tecnica orientada basados en el control corporal.	Acoplamiento		20
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	x		10
2. ubicación y funcionalidad según la posicion	**x**		**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/10/2022	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecuta acciones colectivas y realiza un pase (dirección del pase-presición)

Objetivo Especifico: Realiza conduccion y dribling sin perder el dominio de la pelota.

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Realiza de juego de contraatque 3:2	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. ejecuta acciones de conduccion y dribling 4:2		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. realiza acciones de tecnica orientada basados en el control corporal.	Acoplamiento		20
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	x		10
2. ubicación y funcionalidad según la posicion	**x**		**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

NIVEL DE FORMACION FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/10/2022**	**Lugar: colegio**	**Municipio: Sede principal 1.**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: afianza las combinaciones de dribling y remate en una acción de finalización.

Objetivo Especifico: ejecuta los controles en movimiento manteniendo el dominio del balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. mantener la Posesión del balón en circulacion	Fuerza	Maxima		25	
2. Ejecuta acciones colectivas eludiendo adversarios para continuar una acción de ataque.		Explosiva	**x**	25	
3. ejecuta acciones de remate pase en diagonal.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. ejecuta acciones de ubicación racional en el campo de juego	Acoplamiento		10	
2. realiza acciones de conduccion dribling y	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. ejecuta acciones de velocidad frecuencial	x		10
2. ejecuta acciones controles de orientacion	**x**		**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal 1.**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: ejecuta acciones de pefilacion para marcar a un adversario.
Objetivo Especifico: ejecuta ejercicios individuales y grupales en marca.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. realiza posicionamiento colectivo en marca.	Fuerza	Maxima		10	**BALONES**
2. salidas rapidas 3:2 con contra ataque		Explosiva		20	
3. realiza marca zonal individual cuando se	Resistencia	Aerobica		20	
4. ejecuta estimulos visuales al ejecutar un pase c		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. ejecuta acciones coordinativas segmentarias.	Acoplamiento		10
1.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal 1.**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realiza el dribling y el pase en situaciones continuas con remate a porteria.

Objetivo Especifico: realiza pases con presicion, al espacio libre con remate a porteria.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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.	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones en defensa perfilacion y	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. realiza circulacion del balon constante y se desmarca para realizar un apoyo en ataque 5:5		Explosiva		40	
3. .	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Coordinación dianmico general	Acoplamiento		20
2. coordinacion saque de banda y remate de	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/10/2022**	**Lugar: colegio**	**Municipio: Sede principal 1.**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realiza acciones combinativas a 3 toques.							
Objetivo Especifico: realiza de forma estatica los Controles aéreos (amortiguar, parar, semiparar) Variedad en las superficies.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Ejecuta acciones faciles y Apoya al compañero	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. realiza posesion del balon con vision periferica al momento de realzar el pase o el		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. juegos de malabariamoadaptacion y control por parejas	Acoplamiento		10
2. Ejecuta acciones de acoplamiento	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal 2.**	**Hora: 1:30 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero.				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: afianza las combinaciones de conducción y remate en una acción de finalización.

Objetivo: ejecuta los controles con las diferentes superficies de contacto manteniendo el dominio del mismo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saque por elevacion Posesión y recuperación	Fuerza	Maxima		25	
2. Ejecuta acciones individuales y colectivas eludiendolos para continuar una acción de		Explosiva	**x**	25	
3. ejecuta acciones de equilibrio unipodal y	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. ejecuta acciones de velocidad frecuencial	x		10	
2. ejecuta acciones controles de orientacion	**x**		**10**	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	x		10
2. ubicación zonas del campo	**x**		**10**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 1:30 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: ejecuta acciones de saque de bande y remate a porteria.							
Objetivo Especifico: ejecuta ejercicios individuales y grupales del fútbol de salon en la finalización de las jugadas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Posesión y recuperación del balón movilidad y	Fuerza	Maxima		10	**BALONES**
2. salidas rapidas 3:2 con contra ataque		Explosiva		20	
3. Trancisión en ataque y defensa. 2:2	Resistencia	Aerobica		20	
4. ejecuta acciones de reaccion y ritmo de manera		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. ejecuta acciones coordinativas segmentarias.	Acoplamiento		10
1.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: El colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 1:30 a 3:30 PM**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realiza la conducción y el pase en situaciones continuas con remate a porteria

Objetivo Especifico: realiza pases con presicion, al espacio libre con remate a porteria.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones en defensa perfilacion y	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. Movilidad constante entregar el balón y correr a un espacio libre 4:3		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Coordinación dianmico general	Acoplamiento		10
2. coordinacion saque de banda y remate de	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 1:30 a 3:00 PM**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: coordinacion saque de banda y remate de volea

Objetivo Especifico: realiza de forma estatica los Controles aéreos (amortiguar, parar, semiparar) Variedad en las superficies.

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Apoya al compañero que posee la pelota	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. realiza posesion del balon asegurandolo sin perderlo (4: 4).		Explosiva		40	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. juegos de malabariamo y control por parejas	Acoplamiento		10
2. Ejecuta acciones de acoplamiento	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede Principal 3.**	**Hora: 3:30 a 5:00 PM**	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: afianza las combinaciones de conducción y remate en una acción de finalización.							
Objetivo Especifico: ejecuta los controles con las diferentes superficies de contacto manteniendo el dominio del mismo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saque por elevacion Posesión y recuperación	Fuerza	Maxima		15	
2. Ejecuta acciones individuales y colectivas eludiendolos para continuar una acción de		Explosiva	**x**	15	
3. ejecuta acciones de equilibrio unipodal y	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. ejecuta acciones de ubicación racional en el campo de juego	Acoplamiento		10	
2. realiza acciones de conduccion dribling y	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar: Colegio**	**Municipio: Sede principal 3.**	**Hora: 3:30 a 5:00 PM**	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Posesión y recuperación del balón movilidad y linea de pase 5:3

Objetivo Especifico: ejecuta ejercicios individuales y grupales del fútbol de salon en la finalización de las jugadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Posesión y recuperación del balón movilidad	Fuerza	Maxima		10	**BALONES**
2. salidas rapidas 3:2 con contra ataque		Explosiva		20	
3. Trancisión en ataque y defensa. 2:2	Resistencia	Aerobica		20	
4. ejecuta acciones de reaccion y ritmo de manera		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. ejecuta acciones coordinativas segmentarias.	Acoplamiento		10
1.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: colegio**	**Municipio: Sede Principal 3.**	**Hora: 3:30 a 5:00 PM**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realiza la conducción y el pase en situaciones continuas con remate a porteria.

Objetivo Especifico: .realiza pases con presicion, al espacio libre con remate a porteria.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones en defensa perfilacion y	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. Movilidad constante entregar el balón y correr a un espacio libre 4:3		Explosiva		40	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Coordinación dianmico general	Acoplamiento		20
2. coordinacion saque de banda y remate de	Ritmo	x	20
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/10/2022**	**Lugar: colegio**	**Municipio: sede principal 3.**	**Hora: 3:30 a 5:00 PM**	**N° de sesión: 60**		**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: realiza cotrol con planta y borde interno pasando el balon a la pierna mas habil.							
Objetivo Especifico: realiza de forma estatica los Controles aéreos (amortiguar, parar, semiparar) Variedad en las superficies.							
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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Apoya al compañero que posee la pelota	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. realiza posesion del balon asegurandolo sin perderlo (4: 4).		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. juegos de malabariamoadaptacion y control por parejas	Acoplamiento		10
2. Ejecuta acciones de acoplamiento	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	40
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

NIVEL DE FORMACION PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 1**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Propiciar acciones de circulacion con rotacion en cuadro							
Objetivo Especifico: Realizar acciones combinadas para mantener la posesion del balon 4:4							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecuta salidas 4:4	Fuerza	Maxima		20	
2. juego de salidas 4:4 hacer lo mas facil.		Explosiva	**x**	20	
3. juegos 5:5 circulacion del blaon sin perder	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	x	x	20
2. ubicación zonas del campo	**x**	**x**	**20**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 1**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: realzar acciones colectivas con rotacion según la jugadas.							
Objetivo Especifico: realiza permutas en la rotacion en las acciones combinativas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Ejecuta acciones combinadas duelo 1:1 2vs 2 , 5	Fuerza	Maxima		10	**BALONES**
2. juego para mantener la posesion del balon 3vs 4, 6vs 5.		Explosiva		20	
3. juegos de velocidad de reaccion con remete a	Resistencia	Aerobica		20	
4. juego de posesion del balon varias porterias.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. fuerza explosiva bipodal	Acoplamiento		10
1.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 1.**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Ejecuta acciones de ataque y defensa sin perder el orden de la posicion.							
Objetivo Especifico: realiza posesion del balon en superioridad por todo el campo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones de ataque en ataque 2:1	Fuerza	Maxima		30	**BALONES**
2. mantiene la circulacion del balon haciendo lo mas facil 2:1		Explosiva		30	
3. test de la capacidad de juego.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Realiza acciones de desdoblamiento en ataque	Acoplamiento		10
2. Ejecuta acciones combinadas	Ritmo	x	10
3. Realiza estimulos de resistencia aerobica baja i	Equilibrio		10
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 1**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: realiza salidas con seguridad al momento de psar el balon

Objetivo Especifico: afianzar y fijar las acciones individuales y colectivas de ataque y defensa.

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones de posesion del balon 3:3	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. juego en defensa marca individual con cobertura.		Explosiva		40	
3. progresion metodologica en la estructuracion	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Ejecuta acciones de control en movimiento con las diferentes superficies de contacto del pie	Acoplamiento		10
2. Realiza acciones de apoyo al compañero que	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	20
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Propiciar actividades de percepcion y presision en el manteniendo de la posesion del balon							
Objetivo Especifico: Realizar acciones combinatibas para mantener la posesion del balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juegos de posesion del balon 2:1, 4:3 y 5:5	Fuerza	Maxima		25	
2. juego de salidas 4:3 hacer lo mas facil.		Explosiva	**x**	25	
3. juegos 5:5 circulacion del blaon sin perder	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	20
2. ubicación zonas del campo	**x**	**x**	**20**
3.			
4.			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos	
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: realzar acciones de las capacidades condicionales fortaleciendo sus destrezas y habilidades.							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas fijando las combinaciones colectivas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Ejecuta acciones combinadas duelo 2vs 2 , 3vs	Fuerza	Maxima		10	**BALONES**
2. juego para mantener la posesion del balon 4vs 4, 5vs 5.		Explosiva		20	
3. juegos de resistencia a la velocidad con	Resistencia	Aerobica		20	
4. juego de posesion del balon sin porterias.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. fuerza explosiva bipodal	Acoplamiento		10
1.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Ejecuta acciones utilizando las diferentes superficies de contacto de los dos perfiles.

Objetivo Especifico: realiza posesion del balon para continuar una acción de finalización de GOL.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones de ataque - defensa 3:3	Fuerza	Maxima		30	**BALONES**
2. mantiene la circulacion del balon haciendo lo mas facil finalizando la jugada.		Explosiva		30	
3. juego 2 vs 2 con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Realiza acciones de desdoblamiento en ataque	Acoplamiento		10
2. Ejecuta acciones combinadas	Ritmo	x	10
3. Realiza estimulos de resistencia aerobica baja	Equilibrio		10
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 2**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: realiza acciones de dinamica general que le faciliten la ejecución de los fundamentos tecnicos.

Objetivo Especifico: Aprender y afianzar acciones combinadas de saque de banda, conducción y pase a ras de suelo que conlleven a la continuidad de juego.

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones de posesion del balon	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. juego en defensa perfiles y anticipacion		Explosiva		40	
3. juego 5 vs 5 con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Ejecuta acciones de control en movimiento con las diferentes superficies de contacto del pie	Acoplamiento		10
2. Realiza acciones de apoyo al compañero que	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	20
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 3**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Propiciar actividades de percepcion y presision en el manteniendo de la posesion del balon							
Objetivo Especifico: Realizar acciones combinatibas para mantener la posesion del balon.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2. descipcion del entrenamiento	llamado a lista			
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4. activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Bascula, Tallimetro, cinta metrica, etc.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juegos de posesion del balon 2:1, 4:3 y 5:5	Fuerza	Maxima		20	
2. juego de salidas 4:3 hacer lo mas facil.		Explosiva	**x**	20	
3. juegos 5:5 circulacion del blaon sin perder	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Tallimetro**
1. juego de aplicación salidas con oposicion	Acoplamiento		20	
2. ubicación zonas del campo	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. juego de aplcacion			30	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1. Trote regenerativo, Estiramiento	x	5 minutos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 minutos		
3.Retroalimentaciòn de los test fisicos y	x	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 3**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 59**		**N° de semana: 33**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: realzar acciones de las capacidades condicionales fortaleciendo sus destrezas y habilidades.							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas fijando las combinaciones colectivas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
3. Activacion cardio respiratoria.	Calentamiento	**x**	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. Ejecuta acciones combinadas duelo 2vs 2 , 3vs	Fuerza	Maxima			**BALONES**
2. juego para mantener la posesion del balon 4vs 4, 5vs 5.		Explosiva		20	
3. juegos de resistencia a la velocidad con	Resistencia	Aerobica		20	
4. juego de posesion del balon sin porterias.		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. fuerza explosiva bipodal	Acoplamiento		10
1.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio	x	
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. juego de aplicación	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 3**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 60**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Ejecuta acciones utilizando las diferentes superficies de contacto de los dos perfiles.

Objetivo Especifico: realiza posesion del balon para continuar una acción de finalización de GOL.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
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. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**		
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones de ataque - defensa 3:3	Fuerza	Maxima		40	**BALONES**
2. mantiene la circulacion del balon haciendo lo mas facil finalizando la jugada.		Explosiva		40	
3. juego 2 vs 2 con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Realiza acciones de desdoblamiento en ataque	Acoplamiento		10
2. Ejecuta acciones combinadas	Ritmo	x	15
3. Realiza estimulos de resistencia aerobica baja	Equilibrio		15
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicación	x	x	20
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: El Colegio**	**Municipio: Sede principal 3**	**Hora: 5:00 a 6:30 PM**	**N° de sesión: 61**		**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: Mauricio Javier Aguas Guerrero				**N° de deportistas:**			**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: realiza acciones de dinamica general que le faciliten la ejecución de los fundamentos tecnicos.

Objetivo Especifico: Aprender y afianzar acciones combinadas de saque de banda, conducción y pase a ras de suelo que conlleven a la continuidad de juego.

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	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Reunion de grupo	Introduccion a la clase	**x**	5 minutos	
2.	llamado a lista	**x**	5 minutos	
3. Movilidad articular distal a proximal	Movilidad Articular	**x**	5 minutos	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**PLATILLOS**
1. ejecuta acciones de posesion del balon	Fuerza	Maxima		15	**BALONES**
2. juego en defensa perfiles y anticipacion		Explosiva		15	
3. juego 5 vs 5 con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. Ejecuta acciones de control en movimiento con las diferentes superficies de contacto del pie	Acoplamiento		10
2. Realiza acciones de apoyo al compañero que	Ritmo	x	10
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

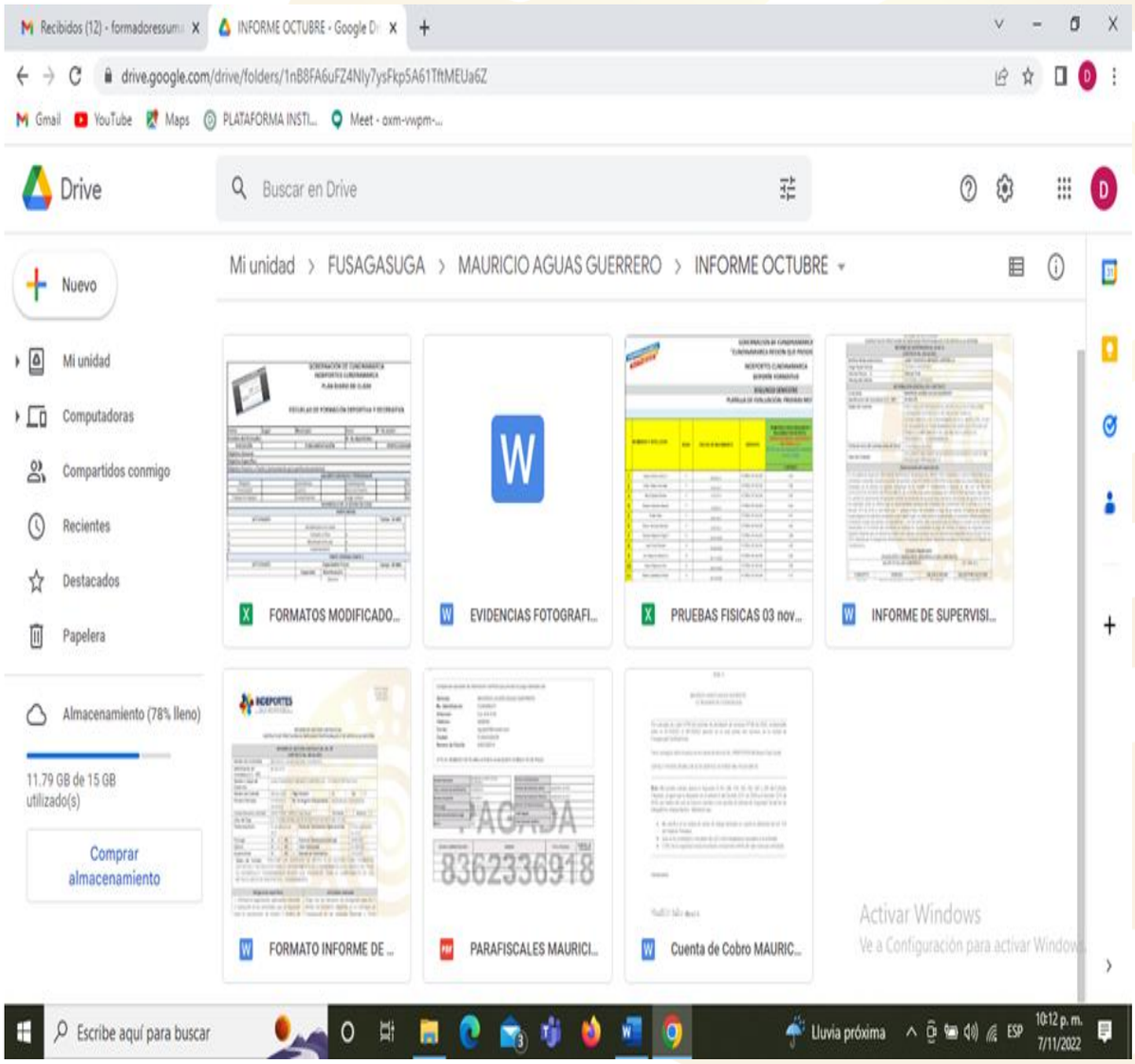
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. Juego de aplicaion	x	x	30
2.			
3.			
4.			

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

OBLIGACION # 7 Continue actualizada durante el mes de octubre la información en el drive institucional de Indeportes Cundinamarca de la escuela de formación deportiva en futbol de salón veredas del norte Fusagasugá.



OBLIGACION # 8 Continue a elaborar la entrega del plan mensual de clases teniendo en cuenta los valores, componentes técnicos y tácticos e hice entrega de los mismos a el gestor provincial Instructor Deyvis Herrera para el respectivo mes de octubre.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: FUSAGASUGA			
LUGAR:				VEREDAS DEL NORTE		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA	X				X	
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X				X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS G.

OBLIGACION # 9 Efectué las pruebas antropométricas y de condición física para cada uno de los grupos poblacionales iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en las veredas de Bermejal, Tierra Negra y la Aguadita del municipio de Fusagasugá del 03 al 14 de octubre del 2022 según las indicaciones de Indeportes Cundinamarca.

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS: (Peso corporal, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura).

Para la toma de las pruebas antropométricas se realizaron del 03 al 14 de octubre según el calendario dispuesto por Indeportes Cundinamarca dichas pruebas se realizaron en el horario de entrenamiento de cada grupo formativo; El nivel formativo de 6,7, 8,9 años realizó la prueba los días 5 y 12 de octubre a las 8:00 am, el nivel 9 a 10 años las realizaron los días 3 y 10 de octubre a las 8:00 am y los niveles 11 a 13 y 14 a 17 años la presentaron los días 3, 4 y 5, además de los 10, 11,y 12 a partir de las 1:30 pm, los diferentes niveles se realizaron en la sede de Tierra negra, Bermejal y en la Aguadita.

Se utilizaron los protocolos brindados por Indeportes Cundinamarca para la ejecución de dichos protocolos se utilizaron materiales como metros, bascula, cono, cronómetros, esponjas, silla, esferos, marcadores y planillero, herramientas que utilizamos para tomar las medidas, fui apoyado por Jonnathan Steven León.

TEST ANTROPOMETRICOS DE 6 A 8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 6 A 8 AÑOS DISCIPLINA:FUTBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Mariana Lucia Lopez	6	22-02-2015	FUTBOL DE SALON	30	113	65	129	55
2	Lesly Johana Cubillos	6	09-01-2015	FUTBOL DE SALON	27	101	59	134	58
3	Edwin Bentacour	6	19-12-2014	FUTBOL DE SALON	29	114	66	130	56
4	Taliana ljajio Oyuela	6	16/02/2016	FUTBOL DE SALON	18	97	57	125	50
5	Fader Gordillo	6	05-03-2014	FUTBOL DE SALON	32	120	66	135	58
6	Nicol vannesa de avila	6	06-05-2016	FUTBOL DE SALON	24	113	67	138	63
7	Mari Angel Contreras	7	26-08-2014	FUTBOL DE SALON	33	108	61	128	63
8	Alan Jose Ardia	7	04-10-2015	FUTBOL DE SALON	29	117	68	134	68
9	Nicolas David Gorrido	7	01-03-2016	FUTBOL DE SALON	20	99	57	136	46
10	jhon Alexis Bohorquez	8	03-11-2014	FUTBOL DE SALON	20	126	57	129	65
11	Eduar Andres Cardoso	8	9/08/2014	FUTBOL DE SALON	23	121	68	132	65
12	Jhon Jairo Gauta	8	1/01/2014	FUTBOL DE SALON	33	126	68	137	70
13	Juan Camilo Vasquez	8	9/09/2013	FUTBOL DE SALON	26	122	63	132	67
14	Maria Camila Veira	8	6/07/2014	FUTBOL DE SALON	22	106	62	137	59

MUNICIPIO EVALUADO:	FUSAGASUGA
FORMADOR:	MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TEST ANTROPMETRICOS DE 9 Y 10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 Y 10 AÑOS DISCIPLINA: FUTBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Kevin Diaz Gomez	9	23-10-2013	FUTBOL DE SALON	28	116	57	122	68
2	Sara michelle Herrera	9	07-05-2013	FUTBOL DE SALON	33	126	69	132	65
3	Andres Jeronimo Gonzalez	9	03-10-2013	FUTBOL DE SALON	26	128	69	141	56
4	Cristin Sofia Contreras	9	17-08-2013	FUTBOL DE SALON	40	128	69	139	68
5	Saray Valentina Vega	9	10-12-2013	FUTBOL DE SALON	31	126	68	132	66
6	Juan Sebastian Media	9	05-04-2013	FUTBOL DE SALON	29	122	72	133	60
7	Diego Jose Rincon	9	26-02-2013	FUTBOL DE SALON	29	125	74	131	56
8	Denis Santigo Cubillos	10	23/06/2012	FUTBOL DE SALON	29	126	77	135	67
9	Helen Tatiana Gonzalez	10	15/07/2012	FUTBOL DE SALON	26	115	68	129	68
10	Paula Tatiana Ramirez	10	29/09/2012	FUTBOL DE SALON	28	121	71	136	66
11	Santiago Laverde Martinez	10	18/02/2012	FUTBOL DE SALON	30	118	70	140	68
12	Karen Julieth Rincon	10	20/01/2012	FUTBOL DE SALON	34	129	74	138	61
13	Daniela laszo	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	20	126	57	133	65
14	jhon Alexis Bohorquez	9	14/03/2013	FUTBOL DE SALON	23	121	68	137	65
15	Eduar Andres Cardoso	9	5/10/2013	FUTBOL DE SALON	29	130	72	130	64

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA

FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

TEST ANTROPOMETRICOS DE 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11 A 13 AÑOS DISCIPLINA: FUTBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Diego Andres Linarez C.	11	30-06-2011	FUTBOL DE SALON	33	141	74	144	71
2	Helen Tatiana Gonzales	11	15-07-2011	FUTBOL DE SALON	30	126	60	159	74
3	Nicol Dayana Herrera	11	12-03-2011	FUTBOL DE SALON	30	131	75	142	69
4	Sharick Valentina Deavila	11	13-06-2011	FUTBOL DE SALON	40	134	76	145	74
5	Sheila Veira	11	18-01-2011	FUTBOL DE SALON	35	115	78	143	78
6	Sharon Xiomara Sanchez	11	15-07-2011	FUTBOL DE SALON	52	146	86	136	77
7	Samuel Alejandro Rojas P	12	04-07-2009	FUTBOL DE SALON	40	148	77	137	78
8	Juan Felipe Romero	12	03-04-2009	FUTBOL DE SALON	41	150	79	148	76
9	Jhon Mauricio Ramirez H	12	05-11-2009	FUTBOL DE SALON	47	150	79	179	68
10	Deivid Alejandor Ortiz	12	04-07-2009	FUTBOL DE SALON	36	151	77	161	59
11	Matias Castellanos Reyes	12	05-10-2009	FUTBOL DE SALON	50	148	75	158	72
12	Leidy Jimena Castillo G	12	03-04-2009	FUTBOL DE SALON	51	147	83	163	74
13	Evelyn Michelle Juya	12	04-07-2009	FUTBOL DE SALON	47	149	74	144	70
14	Miguel Bonilla rodriguez	12	20-04-2009	FUTBOL DE SALON	45	150	71	159	68
15	Mariana Isabella Gordillo	12	01-02-2009	FUTBOL DE SALON	35	149	67	142	52
16	Juan Sebastian Contreras	13	03-10-2008	FUTBOL DE SALON	46	156	85	145	72
17	Kevin Estiven David Leon	13	05-08-2008	FUTBOL DE SALON	47	154	83	143	68
18	Juan David Linares Cifuentes	13	03-06-2009	FUTBOL DE SALON	40	156	80	136	64
19	Nelson David Moreno	13	05-08-2008	FUTBOL DE SALON	48	147	74	137	62
20									

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA

FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

TEST ANTROPOMETRICOS DE 14 A 17 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 14 A 17 AÑOS DISCIPLINA: FUTBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	Juan David Cortes Apente	14	26-04-2008	FUTBOL DE SALON	56	157	87	164	64
2	Sara Valentina Carlosama Leon	14	28-08-2008	FUTBOL DE SALON	58	157	87	161	70
3	Shaury Juliana Rodriguez	14	17-09-2008	FUTBOL DE SALON	54	159	82	143	75
4	Greidy Mischel Betancourt	16	03-12-2007	FUTBOL DE SALON	66	156	82	147	86
5	Jhohan Leonardo Perez	16	14-02-2007	FUTBOL DE SALON	58	162	84	173	78
6	Oscar David Galindo	16	16-05-2007	FUTBOL DE SALON	58	166	88	162	80
7	Brayan Camilo Marin	15	14-05-2007	FUTBOL DE SALON	47	156	83	164	78
8	Jackson Andres Molina	17	10-08-2008	FUTBOL DE SALON	64	167	88	165	79
9	Juan Pablo Acosta	16	02-12-2008	FUTBOL DE SALON	50	156	96	180	78
10	Valery Estefania Romero	16	01-04-2008	FUTBOL DE SALON	46	154	80	148	67
11	Victor Manuel Jimenez	15	12-03-2008	FUTBOL DE SALON	63	168	89	146	79
12	Judy Natalia Rey Snachez	15	11-06-2008	FUTBOL DE SALON	51	154	83	186	77
13	Jesus E Camacho	16	17-09-2008	FUTBOL DE SALON	55	157	90	176	79
14	Heidy Mariana Solaque	16	26-04-2008	FUTBOL DE SALON	47	152	84	146	78
15	Jeimy Fernanda Ovalle	16	28-08-2008	FUTBOL DE SALON	54	157	85	148	75
16	Migeul Angel Forero	16	17-09-2008	FUTBOL DE SALON	50	155	86	168	76
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR: MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

PRUEBAS DE CONDICION FISICA: (20 Metros lisos, Salto largo sin Impulso, Salto Vertical, Shutter run 4x10, Agarre de Baston, Course Navette 20 metros, 300 Metros Planos).

Para la toma de las pruebas de condición Física se realizaron del 03 al 14 de octubre según el calendario dispuesto por Indeportes Cundinamarca dichas pruebas se realizaron en el horario de entrenamiento de cada grupo formativo; El nivel formativo de 6,7, 8,9 años realizaron los Test los días 5 y 12 de octubre a las 8:00 am, el nivel 9 a 10 años las realizaron los días 3 y 10 de octubre a las 8:00 am y los niveles 11 a 13 y 14 a 17 años la presentaron los días 3, 4 y 5, además de los 10, 11,y 12 a partir de las 1:30 pm, los diferentes niveles se realizaron en la sede de Tierra negra, Bermejal y en la Aguadita.

Se utilizaron los protocolos brindados por Indeportes Cundinamarca para la ejecución de los test de condición fisica se utilizaron materiales conos, cronómetros, silla, esferos, marcadores y planillero, herramientas que utilizamos para tomar las Test de condición Física, fui apoyado por Jonnathan Steven León.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

TEST DE CONDICION FISICA 6 A 8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Mariana Lucia Lopez	6	22-02-2015	FUTBOL DE SALON	5,16	5,1	59	34		59	30	33		33	17,81	17,8	14	12		12	
2	Lesly Johana Cubillos	6	09-01-2015	FUTBOL DE SALON	6,22	6,2	65	60		65	25	28		28	17,66	17,6	29	27		27	
3	Edwin Bentacour	6	19-12-2014	FUTBOL DE SALON	5,44	5,4	92	79		92	40	42		42	14,91	14,9	19	32		19	
4	Tatiana Ijajio Oyuela	6	16/02/2016	FUTBOL DE SALON	5,78	5,7	60	52		60	35	37		37	19,53	19,5	30	26		26	
5	Fader Gordillo	6	05-03-2014	FUTBOL DE SALON	5,14	5,1	65	62		65	34	36		36	17,13	17,1	16	13		13	
6	Nicol vanessa de avila	6	06-05-2016	FUTBOL DE SALON	5,19	5,1	89	88		89	28	31		31	13,46	13,6	25	6		6	
7	Mari Angel Contreras	7	26-08-2014	FUTBOL DE SALON	6	6	70	70		70	34	35		35	21,31	21,3	30	20		20	
8	Alan Jose Ardia	7	04-10-2015	FUTBOL DE SALON	4,97	4,9	66	83		83	38	38		38	14,91	14,9	32	27		27	
9	Nicolas David Gorrido	7	01-03-2016	FUTBOL DE SALON	6,25	6,2	50	51		51	27	29		29	17,06	17,6	23	26		23	
10	Jhon Alexis Bohorquez	8	03-11-2014	FUTBOL DE SALON	5,19	5,1	50	61		61	25	30		30	17,14	17,1	23	20		20	
11	Eduar Andres Cardoso	8	9/08/2014	FUTBOL DE SALON	4,34	4,3	105	1.01	0	105	42	41	0	41	16,19	16,1	31	7	0	7	
12	Jhon Jairo Gauta	8	1/01/2014	FUTBOL DE SALON	4,62	4,6	104	1.01	0	104	41	43	0	43	19,34	19,3	40	20	0	20	
13	Juan Camilo Vasquez	8	9/09/2013	FUTBOL DE SALON	5,04	5	87	66	0	87	34	35	0	35	14,62	14,6	45	30	0	30	
14	Maria Camila Veira	8	6/07/2014	FUTBOL DE SALON	4,93	4,9	92	97	0	97	38	37	0	38	12,97	16,9	23	23	0	23	
15					PROMEDIO	5,3	75,3	66,9	0,0	77,7	33,6	35,4	0,0	35,4	16,7	17,0	27,1	20,6	0,0	19,5	
16					DESVESTA	0,58	19,00	29,23	0,00	18,17	5,84	4,77	0,00	4,80	2,39	2,12	8,60	8,30	0,00	7,48	
17					COEFICIENTE	11,0	25,2	43,7	#¡DIV/0!	23,4	17,4	13,5	#¡DIV/0!	13,5	14,3	12,4	31,7	40,2	#¡DIV/0!	38,4	
18																					
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR : MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

TEST DE CONDICION FISICA 9 Y10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	Kevin Diaz Gomez	9	23-10-2013	FUTBOL DE SALON	5	5	87	88		88	33	36		36	13,43	13,4	20	18		18	
2	Sara michelle Herrera	9	07-05-2013	FUTBOL DE SALON	5,23	5,2	68	62		68	37	39		39	16,15	16,1	39	21		21	
3	Andres Jeronimo Gonzalez	9	03-10-2013	FUTBOL DE SALON	4,67	4,6	1,03	1,24		1,2	36	37		37	14,35	14,3	15	31		15	
4	Cristin Sofia Contreras	9	17-08-2013	FUTBOL DE SALON	5,05	5	83	79		83	37	39		39	14,93	14,9	35	27		27	
5	Saray Valentina Vega	9	10-12-2013	FUTBOL DE SALON	4,86	4,8	1,24	1,2		1,2	37	41		41	14,91	14,9	44	23		23	
6	Juan Sebastian Media	9	05-04-2013	FUTBOL DE SALON	4,51	4,5	82	85		85	38	41		41	15,93	15,9	25	23		23	
7	Diego Jose Rincon	9	26-03-2013	FUTBOL DE SALON	4,89	4,8	97	1.35		1.35	38	39		39	14,28	14,2	30	25		25	
8	Deris Santigo Cubillos	10	23/06/2012	FUTBOL DE SALON	4,32	4,3	92	99	0	99	38	40	0	40	13,1	13,1	40	7	0	7	
9	Helen Tatiana Gonzalez	10	15/07/2012	FUTBOL DE SALON	4,49	4,4	82	72	0	82	36	38	0	40	14,1	14,1	26	40	0	26	
10	Paula Tatiana Ramirez	10	29/09/2012	FUTBOL DE SALON	6,21	6,2	75	79	0	79	30	38	0	38	19,44	19,4	16	12	0	12	
11	Santiago Laverde Martinez	10	16/02/2012	FUTBOL DE SALON	4,65	4,6	70	79	0	79	29	37	0	37	14,37	14,5	8	11	0	8	
12	Karen Julieth Rincon	10	20/01/2012	FUTBOL DE SALON	5,25	5,2	84	73	0	84	30	36	0	36	14,51	14,5	33	28	0	28	
13	Daniela lascn	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	6,92	6,9	81	78	0	81	31	37	0	37	14,59	14,5	31	12	0	12	
14	jhon Alexis Bohorquez	9	14/03/2013	FUTBOL DE SALON	6,89	6,8	77	80	0	80	37	39	0	39	16,23	16,2	28	14	0	14	
15	Eduar Andres Cardoso	9	5/10/2013	FUTBOL DE SALON	5,88	5,8	81	84	0	84	36	39	0	39	15,18	15,1	18	14	0	14	
16					PROMEDIO	5,2	70,8	68,6	0,0	66,4	34,9	38,4	0,0	38,5	15,0	15,0	27,2	20,4	0,0	18,2	
17					DESVESTA	0,8	29,2	33,7	0,0	34,3	3,3	1,6	0,0	1,6	1,5	1,5	10,3	9,0	0,0	7,0	
18					COEFICIENTE	16,1	41,3	49,1	#¡DIV/0!	51,7	9,4	4,2	#¡DIV/0!	4,3	10,1	10,0	37,9	44,0	#¡DIV/0!	38,5	
19																					
20																					

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR : MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

TEST DE CONDICION FISICA 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (230,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO					
1	Diego Andres Linarez C.	11	30-06-2011	FUTBOL DE SALON	4.33		4.33	1.23	1.4	0	1.4	62	63	0	63	13	13	11	19	0	19	65.8	65.8
2	Helen Tatiana Gonzales	11	15-07-2011	FUTBOL DE SALON	4.95		4.95	32	72	0	72	23	25	0	25	13,09	13,09	26	40	0	26	73.6	73.6
3	Nicol Dayana Herrera	11	12-03-2011	FUTBOL DE SALON	5.45		5.45	96	98	0	98	24	25	0	25	13.9	13.9	33	18	0	18	76.5	76.5
4	Sharick Valentina Davila	11	13-06-2011	FUTBOL DE SALON	5.44		5.44	1.06	94	0	1.06	23	24	0	24	13,59	13.59	5	4	0	4	77.8	77.8
5	Sheila Vera	11	18-01-2011	FUTBOL DE SALON	5.47		5.47	1	1,09	0	1,09	20	22	0	22	13.16	13.16	27	19	0	19	79.4	79.4
6	Sharon Xomara Sanchez	11	15-07-2011	FUTBOL DE SALON	4.94		4.94	1.21	1.3	0	1.3	18	20	0	20	14	14	14	35	0	14	76.2	76.2
7	Samuel Alejandro Rojas P	12	04-07-2009	FUTBOL DE SALON	3.88		3.88	1.3	1.2	0	1.3	62	61	0	62	12.91	12.91	20	6	0	6	68.7	68.7
8	Juan Felipe Romero	12	03-04-2009	FUTBOL DE SALON	4.58		4.58	63	78	0	78	59	62	0	62	12.91	12.91	25	26	0	25	73.2	73.2
9	Jhon Mauricio Ramirez H	12	05-11-2009	FUTBOL DE SALON	4.64		4.64	80	89	0	89	63	64	0	62	13.16	13.16	10	11	0	10	65.5	65.5
10	Dexid Alejandor Ortiz	12	04-07-2009	FUTBOL DE SALON	3.88		3.88	1.1	1.11	0	1.11	54	57	0	57	11.79	11.79	29	14	0	14	69.9	69.9
11	Matias Castellanos Reyes	12	05-10-2009	FUTBOL DE SALON	4.15		4.15	1.08	1.15	0	1.15	58	60	0	60	12.5	12.5	22	13	0	13	70.7	70.7
12	Leidy Jimena Castillo G	12	03-04-2009	FUTBOL DE SALON	4.68		4.68	1.12	74	0	1.12	28	30	0	30	13.59	13.59	38	43	0	38	74.2	74.2
13	Evelyn Michelle Jaya	12	04-07-2009	FUTBOL DE SALON	4.57		4.57	72	1	0	72	29	31	0	31	13.56	13.56	9	23	0	9	78.3	78.3
14	Miguel Bonilla rodriguez	12	20-04-2009	FUTBOL DE SALON	4.58		4.58	99	89	0	99	26	29	0	29	14,09	14,09	23	34	0	23	70.4	70.4
15	Mariana Isabella Gordillo	12	01-02-2009	FUTBOL DE SALON	5.45		5.45	64	68	0	68	24	26	0	26	13,07	13,07	35	20	0	20	80.3	80.3
16	Juan Sebastian Contreras	13	03-10-2008	FUTBOL DE SALON	4.37		4.37	1.17	1.3	0	1.3	26	28	0	28	12.72	12.72	19	31	0	19	72.5	72.5
17	Kevin Esteven David Leon	13	05-08-2008	FUTBOL DE SALON	4.34		4.34	1.21	1.12	0	1.21	30	32	0	32	12.57	12.57	15	16	0	15	6.9	6.9
18	Juan David Linares Cifuentes	13	03-06-2009	FUTBOL DE SALON	3.5		3.5	1.66	1.78	0	1.78	32	33	0	33	10.43	10.43	20	2	0	2	65.2	65.2
19	Nelson David Moreno	13	05-08-2008	FUTBOL DE SALON	4.89		4.89	1.29	1.45	0	1.45	28	29	0	29	11.56	11.56	19	13	0	13	68.8	68.8
20					PROMEDIO		4.6	27.4	35.6	0.0	31.1	36.3	37.9	0.0	37.9	12.9	12.9	22.1	20.4	0.0	16.2	69.2	69.2
					DESVIESTA		0.6	37.6	41.9	0.0	40.8	16.8	16.6	0.0	16.5	0.9	0.9	9.0	11.8	0.0	8.5	15.8	15.8
					COEFICIENTE		12.3	137.3	117.8	#¡DIV/0!	130.2	46.2	43.7	#¡DIV/0!	43.5	7.0	7.0	49.9	58.2	#¡DIV/0!	52.8	22.8	22.8

MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR : MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

TEST DE CONDICION FISICA 14 A 17 AÑOS

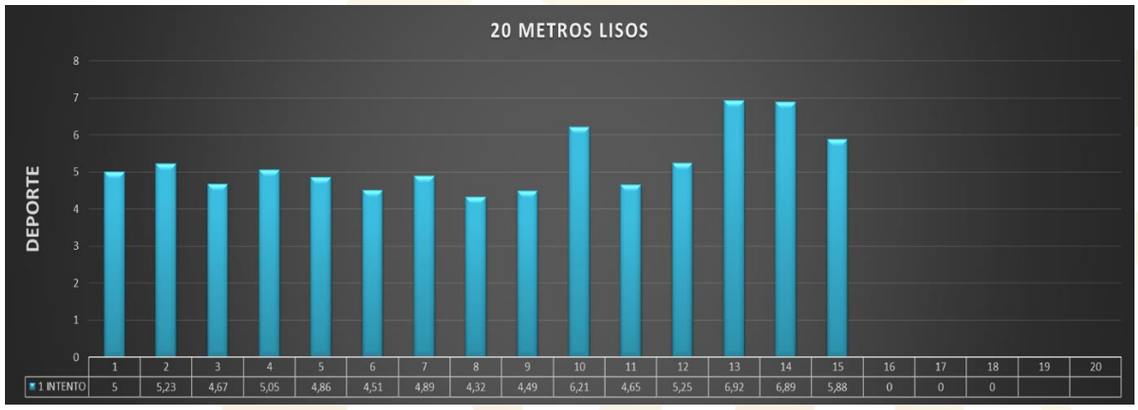
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (230,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				ETAPA			
1	Juan David Cortes Ayerbe	14	29-04-2008	FUTBOL DE SALON	4.1		4.22	1.33	1.4		1.4	52	58		58	11.46	11.4	22	14		14	9	50	1000	1000
2	Sara Valentina Cañosama Leon	14	28-08-2008	FUTBOL DE SALON	4.16		4.1	1.02	1.21		1.2	25	27		27	11.6	11.6	28	4		4	9	43	860	860
3	Shaury Juliana Rodriguez	14	17-09-2008	FUTBOL DE SALON	4.85		4.85	1.21	1.15		1.2	24	26		26	13.33	13.1	10	18		10	8	32	640	640
4	Grisly Michel Betancourt	16	03-12-2007	FUTBOL DE SALON	4.81		4.83	1.4	1.42		1.4	21	26		26	12.87	12.8	8	7		7	9	36	720	720
5	Jhofair Leonardo Perez	16	14-02-2007	FUTBOL DE SALON	3.44		3.46	1.53	1.54		1.5	48	58		58	11.38	11.3	12	5		5	10	80	1600	1600
6	Oscar David Calixto	16	16-05-2007	FUTBOL DE SALON	3.81		3.84	1.68	1.7		1.7	58	60		60	11.62	11.6	8	10		8	8	65	1300	1300
7	Brayan Camilo Marin	15	14-05-2007	FUTBOL DE SALON	3.75		3.75	1.63	1.66		1.6	57	59		53	12.58	12.5	8	2		2	9	46	920	920
8	Jackson Andres Molina	17	16-08-2006	FUTBOL DE SALON	3.77		3.77	1.66	1.88		1.6	51	54		54	11.97	11.9	17	12		12	11	66	1320	1320
9	Juan Pablo Acosta	16	02-11-2008	FUTBOL DE SALON	3.72		3.71	1.74	1.72		1.7	1.1	1.2		1.2	11.41	11.4	15	10		10	9	50	1000	1000
10	Valery Estefania Romero	16	01-04-2008	FUTBOL DE SALON	4.81		4.82	1.22	1.19		1.2	15	19		19	15.12	15.1	22	1		1	9	26	520	520
11	Victor Manuel Jimenez	15	12-03-2008	FUTBOL DE SALON	3.83		3.86	1.7	1.63		1.7	57	60		60	11.4	11.4	10	5		5	8	36	720	720
12	Judy Natalia Rey Sanchez	15	11-06-2008	FUTBOL DE SALON	3.84		3.83	1.07	1.13		1.1	21	24		24	13.6	13.6	18	6		6	8	30	600	600
13	Jesus E Camacho	16	17-09-2008	FUTBOL DE SALON	3.35		3.34	1.94	2.02		2.2	1.2	1.3		1.3	11.19	11.1	6	6		6	9	55	1100	1100
14	Hedy Mariana Solaque	16	29-04-2008	FUTBOL DE SALON	3.88		3.87	89	1.14		1.1	16	19		19	14.25	14.2	25	19		19	8	25	500	500
15					PROMEDIO		3.9	7.7	1.5	0.0	1.4	21.0	35.2	0.0	34.8	12.4	12.4	14.9	8.5	0.0	7.8	8.9	43.7	914.3	914.3
16					DESVIESTA		0.43	23.39	0.29	0.00	0.44	21.02	22.16	0.00	21.71	1.24	1.24	7.16	5.99	0.00	4.87	0.86	16.49	329.81	329.81
17					COEFICIENTE		11.0	302.9	19.9	#¡DIV/0!	31.1	95.8	63.0	#¡DIV/0!	62.5	10.0	10.0	48.0	65.7	#¡DIV/0!	62.6	9.8	36.1	36.1	36.1
18																											
19																											
20																											

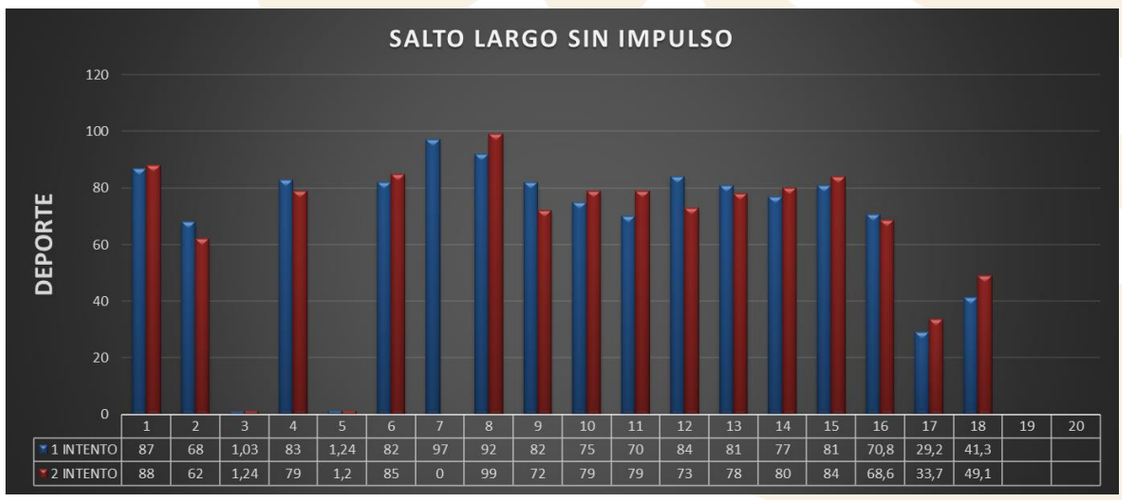
MUNICIPIO EVALUADO: FUSAGASUGA
FORMADOR : MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO

NIVEL DE 9 A 10 AÑOS



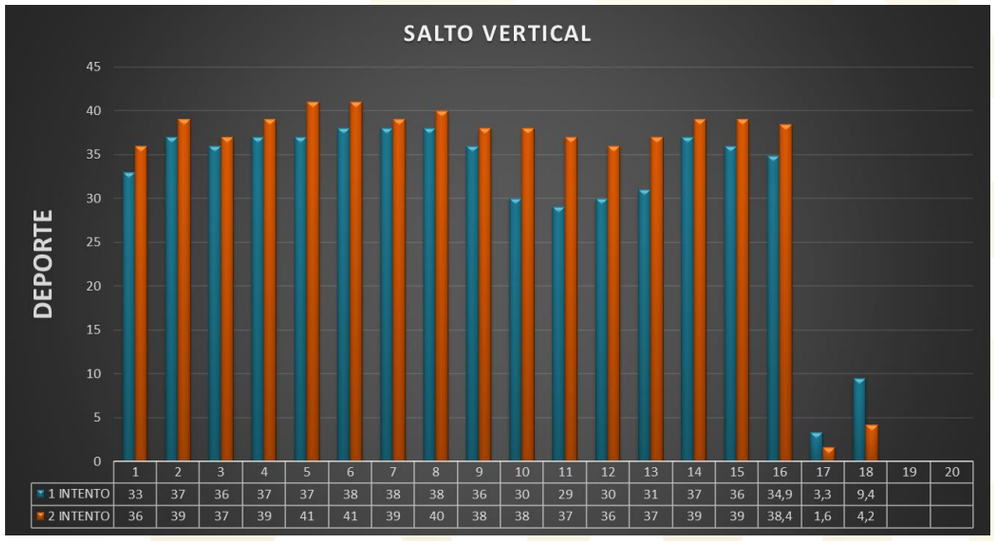
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	5	5,23	4,67	5,05	4,86	4,51	4,89	4,32	4,49	6,21	4,65	5,25	6,92	6,89	5,88	0	0	0		

PROMEDIO	5,2
DESVESTA	0,8
COEFICIENTE	16,1



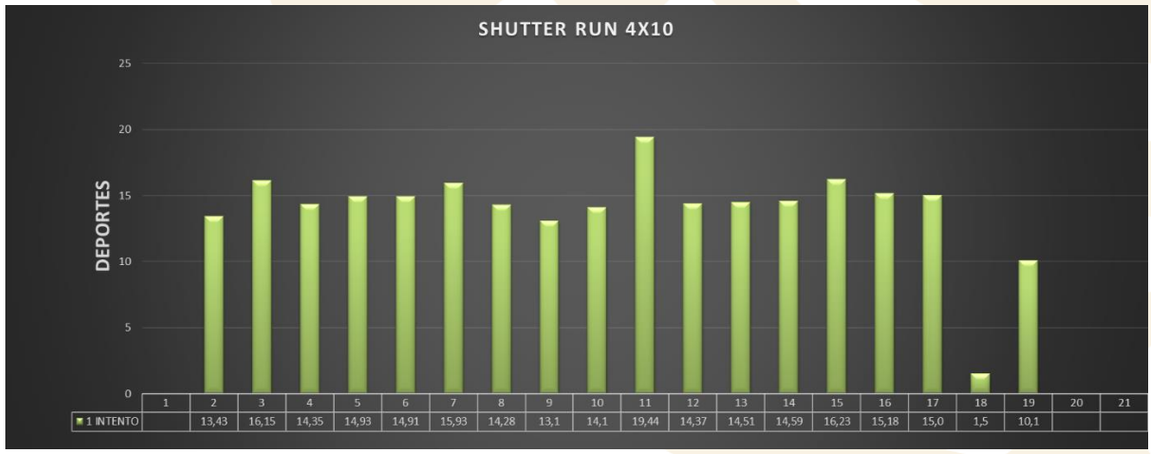
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	87	68	1,03	83	1,24	82	97	92	82	75	70	84	81	77	81	70,8	29,2	41,3		
2 INTENTO	88	62	1,24	79	1,2	85	0	99	72	79	79	73	78	80	84	68,6	33,7	49,1		

PROMEDIO	66,4
DESVESTA	34,3
COEFICIENTE	51,7



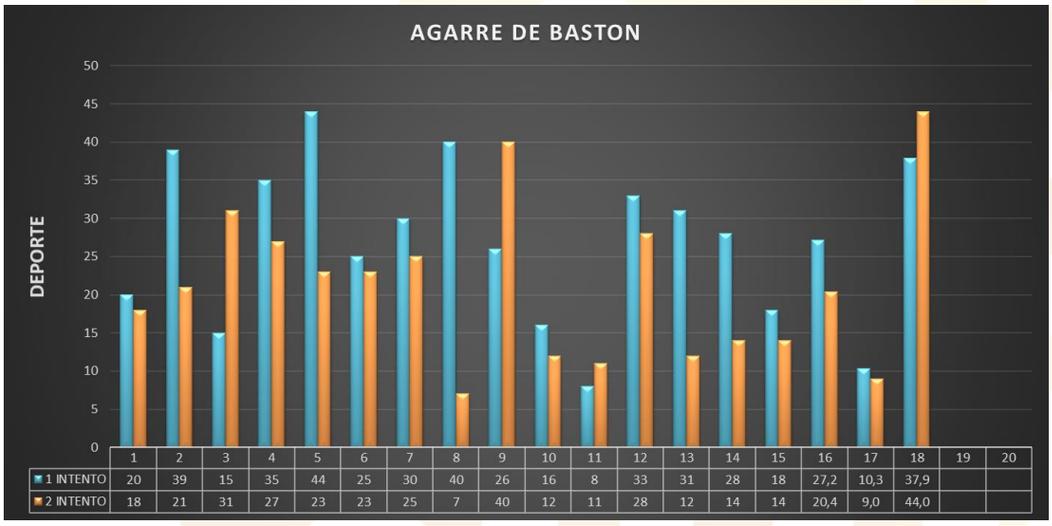
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	33	37	36	37	37	38	38	38	36	30	29	30	31	37	36	34,9	3,3	9,4		
2 INTENTO	36	39	37	39	41	41	39	40	38	38	37	36	37	39	39	38,4	1,6	4,2		

PROMEDIO	38,5
DESVESTA	1,6
COEFICIENTE	4,3



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		13,43	16,15	14,35	14,93	14,91	15,93	14,28	13,1	14,1	19,44	14,37	14,51	14,59	16,23	15,18	15,0	1,5	10,1		

PROMEDIO	15,0
DESVESTA	1,5
COEFICIENTE	10,0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	20	39	15	35	44	25	30	40	26	16	8	33	31	28	18	27,2	10,3	37,9		
2 INTENTO	18	21	31	27	23	23	25	7	40	12	11	28	12	14	14	20,4	9,0	44,0		

PROMEDIO	18,2
DESVESTA	7,0
COEFICIENTE	38,5

EVIDENCIAS TEST ANTROPOMETRICAS Y TEST DE CONDICION FISICA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

TEST. ANTROPOMETRICOS Y CUALIDAD FISICA.

6 A 8. AÑOS.

			Peso C.	Estatura P.	Estatu. S.	Envergad.	Perimetro.	Vel. L.	Salto L
1.	MARIANA LOPEZ.	6.	30.	113.	66.	179.	56.	59-34.	5,16.
2.	LESLY. CUBILLOS.	6	24.	101.	59	134.	53.	5,16.	65-60.
3.	EDWIN. BETANCOURTH.	6	29.	114.	66.	130.	56.	5,44.	92-71.
4.	TAILANA. OYUELA.	6	18.	97.	57.	126.	50.	5,78.	60-52
5.	FLOREZ GORDILLO.	6.	32	120.	66.	135.	58.	5,14.	65-62
6.	NICOLL. DE AVILA.	6.	24.	113.	67.	138.	68.	5,19.	81-88.
7.	MARIANGEL CONTRERAS.	7	33.	108.	61.	128.	63.	6,	70-70.
8.	AIDA ARCILA.	7.	29.	117.	68.	134.	68.	4,97.	66-83
9.	NICOLAS GORDILLO.	7.	20.	99.	57.	136.	46.	6,25.	50-51
10.	JHON. BOHORQUEZ.	8.	20.	126.	57.	129.	65.	5,19.	50-61
11	EDUAR. CARDOSO.	8.	23.	121.	68.	132	66.	4,34.	105-101
12	JHON. GUAUTA.	8.	33.	126.	68.	137.	70.	4,62	104-107
13.	JUAN VASQUEZ.	8.	26.	122	63.	132	67.	5,04.	81-86
14.	MARIA C VERA.	8.	22	106.	62	137.	59.	4,93.	92-97.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

Test. Antropometricos y. Condicion. fisica.

9 y 10. Años.

		Peso. C.	Estatura P.	Estatura S.	Fuerza.	Resistencia.	20 mts.	Salto S.i.u.	Salto u.
1.	Heuin. Gomez.	28.	116.	57.	122	68.	5.	87-98.	33-36.
2	Sara. Herrera.	33.	126.	69.	132	65.	5,23.	68-62	37-39
3	Andres. Gonzales.	26.	128.	69.	141.	56	4,67.	1,03-1,24.	36-37.
4	Cristian. Contreras.	40.	129.	69.	139.	68.	5,05.	83-79.	37-39
5.	Sarah. Vega.	32.	126.	68.	132	66.	4,86.	1,24-1,20	37-42
6	Juan S. Medina.	29.	122	72	133.	60.	4,51.	82-85.	39-42
7.	Diego Rincon.	29.	~~125~~	74.	131.	56.	4,91.	97-1,55.	38-39.
8.	Denis. Cubillos.	29.	126.	77.	135.	67.	4,32	92-99.	38-40.
9.	Helen. Gonzales.	76.	116.	68.	129.	68.	4,49	82-72	36-38.
10	David. Ramirez.	28.	121	71.	136.	66	6,12	75-79.	30-38
11	Santiago Martinez.	30.	118.	70.	140.	68.	4,65.	70-79.	29-37
12	Karen. Rincon.	34.	129	74.	138.	61	5,25.	84-78	30-36
13	Daniela. Isaza.	20.	126	57.	133	66.	6,92	81-78.	32-37.
14	Juan Bohorquez.	23.	121.	68.	137.	65.	6,99.	77-80.	37-39
15.	Edwar. Cortez.	29.	130.	72	130.	64.	5,88.	82-84.	36-39

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

TEST ANTROPOMETRICOS Y CONDICIÓN FISICA.

14 DE 17 AÑOS.

		Peso C.	Estatura P.	Estatura S.	Envergad.	Reumbo - 20mts - Sendo Sin.
1.	Juan Andres	56.	154.	84.	169.	64. 4,12. 133-140.
2.	Sneid. Leon.	58.	154.	84.	161.	70. 4,26. 4,02-1,21
3.	Shanty. Rodriguez.	54.	159.	82.	143.	75. 4,36. 1,21-1,1
4.	Oreidy Bohorquez.	66	156.	82	147.	86. 4,6L. 1,4-1,4
5.	Sho Hay. Reyes.	58.	162.	84.	173.	78. 3,44. 1,55-1,5
6.	Oscar Edinson.	58.	166.	88.	162	80. 3,8L. 1,68-1,7
7.	Brayan Mesa.	47.	156.	83.	164.	78. 3,75. 1,63-1,6
8.	Jackson Molina	64.	164.	88.	165.	74. 3,75. 1,66-1,6
9.	Juan P. Acosta.	50.	156.	96.	180.	78. 3,72 1,64, 1,7
10.	Valeria Romero.	46.	154.	80.	148.	64. 4,6L. 1,72-1,1
11.	Victoria Jaimes.	68.	160.	89.	146.	74. 3,64. 1,6
12.	Sury. Sarmiento.	51.	154.	83.	136.	72. 4,90. 1,09-1,1
13.	Heidy. Soldor.	53.	157.	84.	146.	75. 4,60. 90-10
14.	Seimen Ovalle.	47.	152	85	146.	78. 3,35. 1,94-2
15.	Jesus Camacho.	54	157.	90.	176.	76. 338. 80.-1
16.	Miguel Fonseca -	50.	155.	86.	168.	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 10 Solicite para este mes de septiembre la entrega de la certificación entregada por el instituto municipal de Fusagasugá al respectivo coordinador provincial para evidenciar mi proceso en el municipio.

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA EDUCACION EXTRAESCOLAR Y LA EDUCACION FISICA DE FUSAGASUGA

CERTIFICA:

Que el Licenciado **MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 80.500.470 de Fusagasugá, según contrato con INDEPORTES CUNDINAMARCA, realizó las actividades relacionadas en el informe como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre el 01 al 31 de octubre de 2022.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado, al uno (01) días del mes de noviembre del año Dos mil veintidós (2022) en la ciudad de Fusagasugá.

ELVIS YONJAN CORTES GARCIA
Director IDERF

Gestión Documental
Proyecto y Digitó: ARR- Aux. Aditivo
Aprobó: EYCG-Director

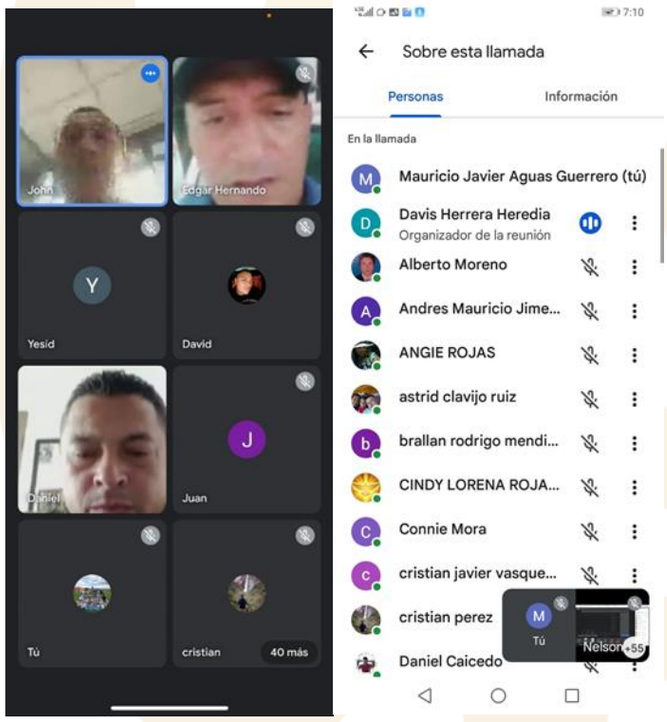
OBLIGACION # 11 Asistí al apoyo a juegos Intercolegiados realizados en la ciudad de Fusagasugá del 06al de octubre de 2022.

- Asistí al apoyo Expo Cundinamarca carrera atlética y ciclística – Girardot 14 y 15 de octubre de 2022.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 12 Participe de la reunión programada por el gestor provincial Licenciado Davis Herrera vía Google Meet.

- 11 de octubre de 2022 – Reunión con subgerencia técnica, tema Expo Cundinamarca carrera atlética y ciclística – plataforma zoom – 9:00 am



OBLIGACION # 13 Proseguí atento al diligenciamiento del formato único de inventario documental (FUNID), establecidos por la Subgerencia Técnica, cumpliendo con las condiciones técnicas para el mes de octubre.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA:
OBJETO:

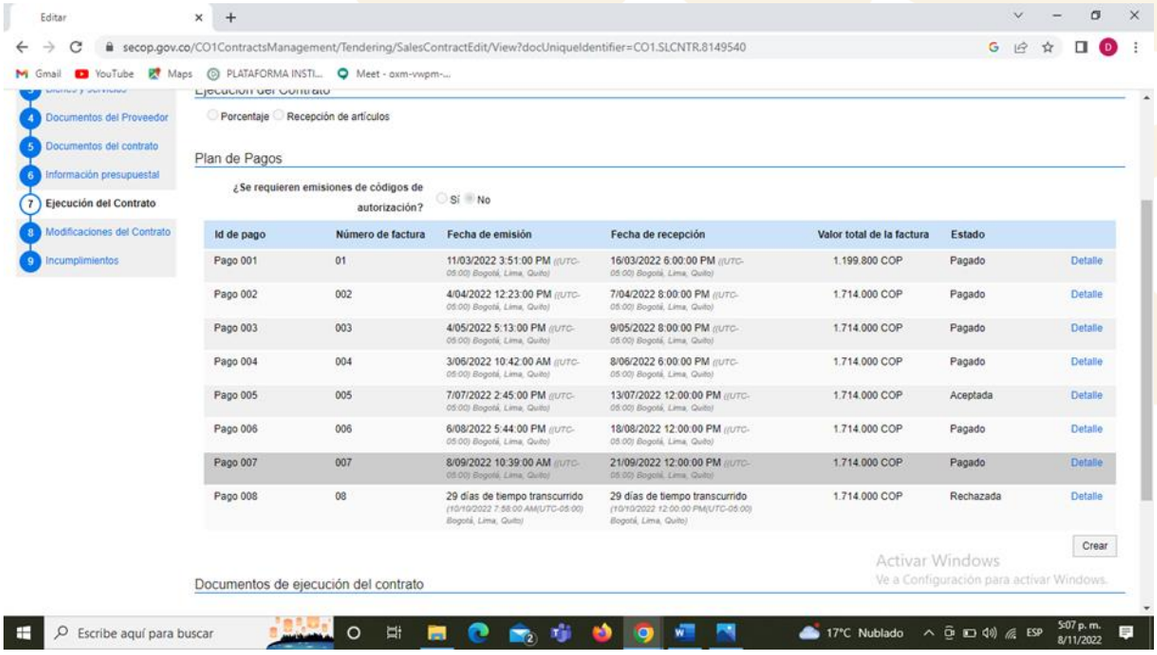
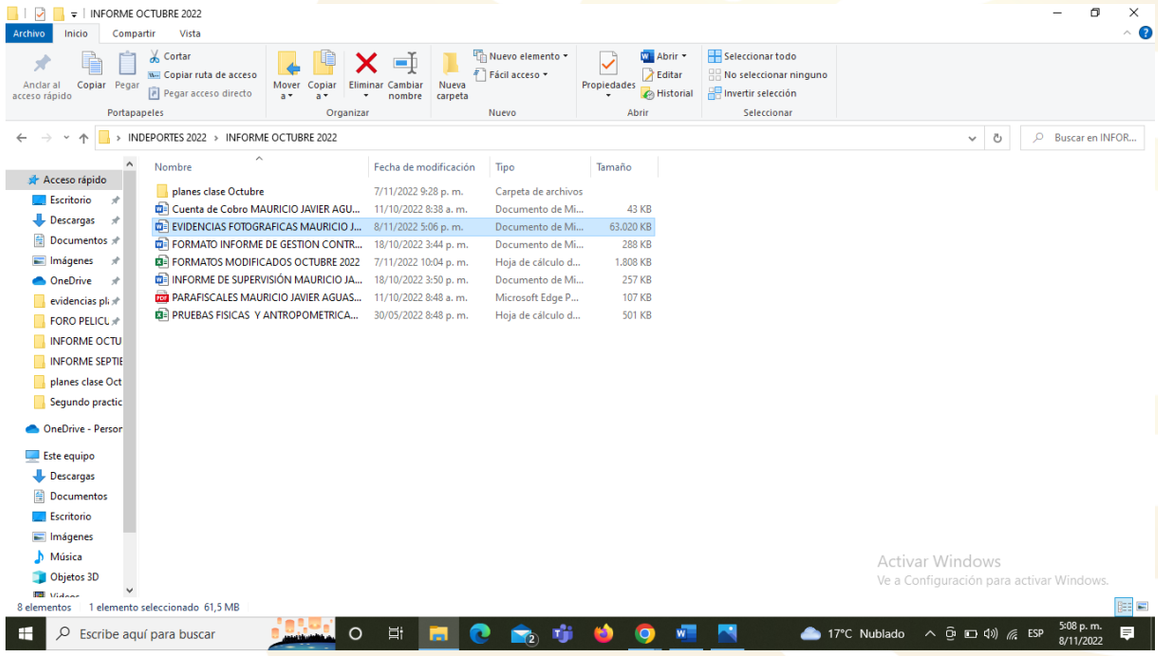
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14 Renové para este mes de octubre en la plataforma del SECOP II los respectivos informes con los soportes y evidencias solicitados en los formatos establecidos.



OBLIGACION # 15 Continue el compromiso de entregar el respectivo informe al finalizar el periodo de ejecución del contrato con todos los documentos elaborados hasta la fecha.
Entregare el informe de ejecución correspondiente al mes de octubre con sus respectivos soportes. Al finalizar el contrato se entregará las evidencias correspondientes al supervisor del contrato.