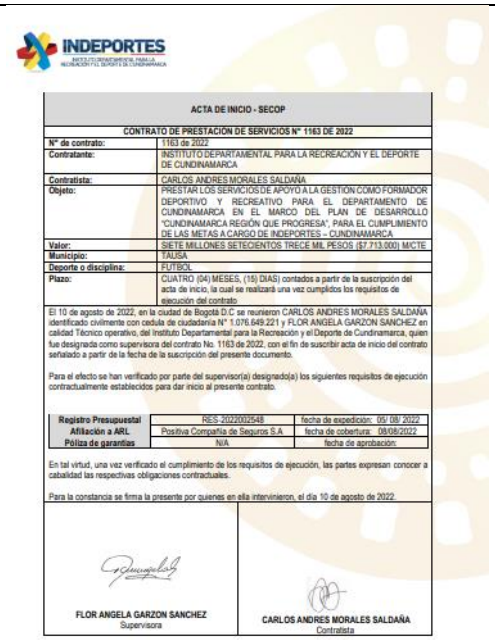
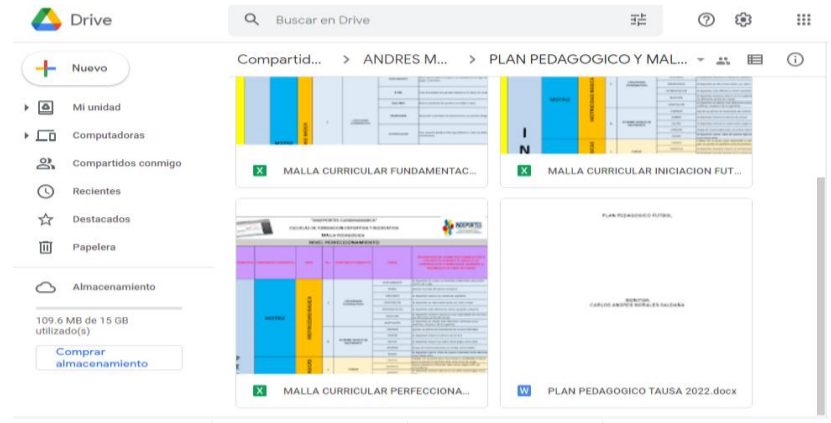
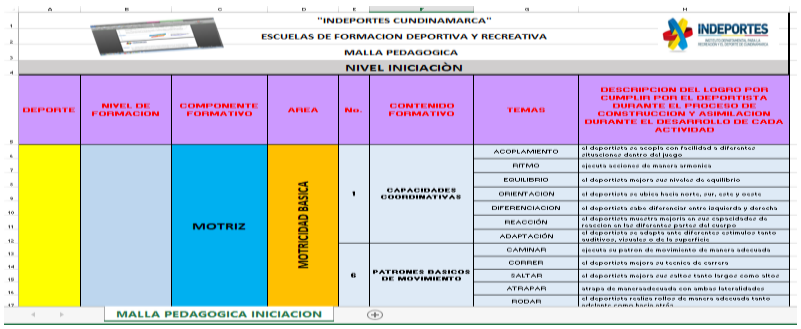
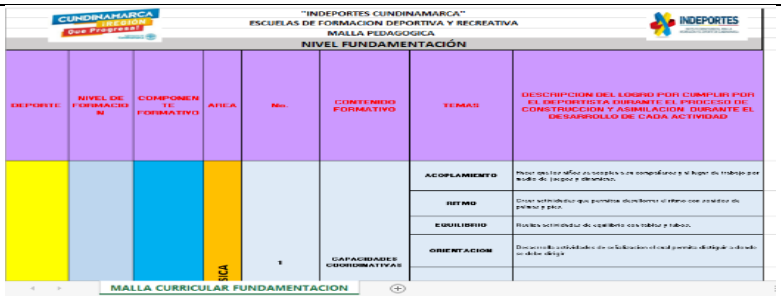
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE NOVIEMBRE - CTO 1163-2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.076.649.221</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE 2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022002548 05/08/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">
</td></tr>
</table>

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 INDEPORTES ACTA DE INICIO - SECOP CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1163 DE 2022 N° de contrato: 1163 de 2022 Contratante: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Contratista: CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA Objeto: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA Valor: SIETE MILLONES SETECIENTOS TRECE MIL PESOS ($7.713.000) M/CTE Municipio: TAUSA Deporte o disciplina: FUTBOL Plazo: CUATRO (04) MESES, (15) DIAS) contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato El 10 de agosto de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.649.221 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1163 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. Registro Presupuestal: RES-2022002548 — fecha de expedicion: 05/ 08/ 2022 Afiliación a ARL: Positiva Compañía de Seguros S.A — fecha de cobertura: 08/08/2022 Póliza de garantías: N/A — fecha de aprobación: En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 10 de agosto de 2022. FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA Contratista  Drive Buscar en Drive Nuevo Mi unidad Computadoras Compartidos conmigo Recientes Destacados Papelera Almacenamiento 109.6 MB de 15 GB utilizado(s) Comprar almacenamiento Compartid... > ANDRES M... > PLAN PEDAGOGICO Y MAL... MALLA CURRICULAR FUNDAMENTAC... MALLA CURRICULAR INICIACION FUT... MALLA CURRICULAR PERFECCIONA... PLAN PEDAGOGICO TAUSA 2022.docx  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: TAUSA NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIONES 2:00 pm A 3: 00 pm — GRUPO: INICIACION / INICIACION / INICIACION — SEDE DE TRABAJO: ESTADIO MUNICIPAL / ESTADIO MUNICIPAL / ESTADIO MUNICIPAL 3:00 P.M. A 4:30 P.M. — GRUPO: FUNDAMENTACION / FUNDAMENTACION / FUNDAMENTACION — SEDE DE TRABAJO: ESTADIO MUNICIPAL / ESTADIO MUNICIPAL / ESTADIO MUNICIPAL 4:30 P.M. A 6:00 P.M. — GRUPO: PERFECCIONAMIENTO / PERFECCIONAMIENTO / PERFECCIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO: ESTADIO MUNICIPAL / ESTADIO MUNICIPAL / ESTADIO MUNICIPAL NOMBRE MONITOR: CARLOS ANDRES MORALES HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE / Hoja1 Anexo 1: Acta de inicio Carlos Andres Morales Anexo 2: Plan pedagógico Carlos Andres Morales Anexo 3: Mallas curriculares Carlos Andres Morales Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Carlos Andres Morales
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 "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 MOTRIZ — MOTRICIDAD BASICA — 1 — CAPACIDADES COORDINATIVAS: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN 6 — PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO: CAMINAR, CORRER, SALTAR, ATRAPAR, RODAR MALLA PEDAGOGICA INICIACION Malla Pedagógica Iniciación

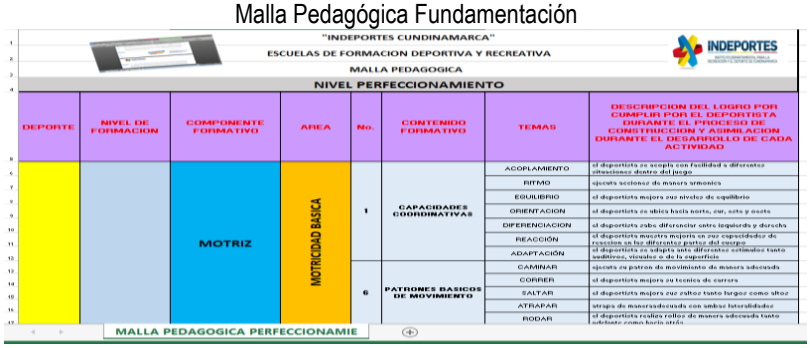


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						ACOPLAMIENTO	
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	

MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION

Malla Pedagógica Fundamentación

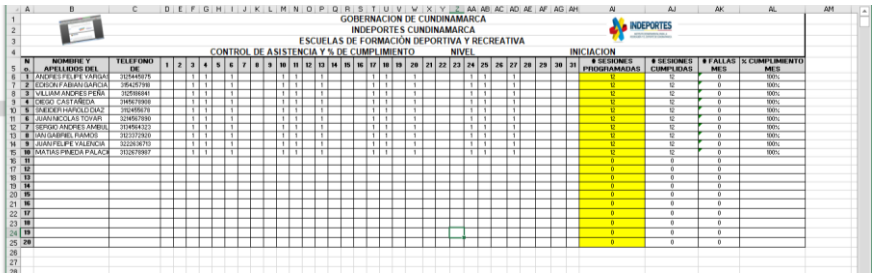


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista se acopla con facilidad a diferentes situaciones dentro del juego
						RITMO	ejecuta secuencias de manera armonica
						EQUILIBRIO	el deportista mejora su nivelde de equilibrio
						ORIENTACION	el deportista se ubica hacia norte, sur, este y oeste
						DIFERENCIACION	el deportista sabe diferenciar entre izquierda y derecha
						REACCIÓN	el deportista muestra mejoria en su especialidad de reaccion en los diferentes puntos del cuerpo
						ADAPTACIÓN	el deportista se adapta ante diferentes estimulos tanto auditivos, visuales o de la superficie
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ejecuta en patron de movimiento de manera adecuada
						CORRER	el deportista mejora su tecnica de carrera
						SALTAR	el deportista mejora su salto tanto largos como altos
						ATRAPAR	atrapa de manera adecuada con ambas lateralidades
						RODAR	el deportista realiza rollos de manera adecuada tanto adelante como hacia atrás

MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE

Malla Pedagógica Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL — INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES FELIPE VARGAS	3215445575	12	12	0	100%
2	EDISON FABIAN GARCIA	3164257098	12	12	0	100%
3	VILLIAM ANDRES PEÑA	3125986041	12	12	0	100%
4	DIEGO CASTAÑEDA	3145679908	12	12	0	100%
5	SNEIDER HAROLD DIAZ	3102495570	12	12	0	100%
6	JUAN NICOLAS TOVAR	3204567890	12	12	0	100%
7	SERGIO ANDRES AMBUL	3104564323	12	12	0	100%
8	IAN GABRIEL RAMOS	3123372920	12	12	0	100%
9	JUAN FELIPE VALENCIA	3222636770	12	12	0	100%
10	MATIAS PINEDA PALACI	3132579987	12	12	0	100%

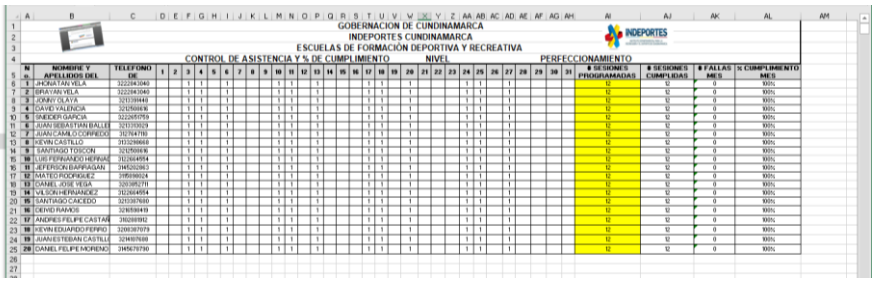
Asistencia Iniciación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL — FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% C
1	ANTONY FERNANDEZ	3219934034	12	12	0	
2	DAVID SANTIAGO SUAREZ	3189876756	12	12	0	
3	MIGUEL CASTIBLANCO	3224363247	12	12	0	
4	JHON DEIMER ULTENGO	3132808665	12	12	0	
5	SEBASTIAN CASTAÑEDA	3213456548	12	12	0	
6	JOSE LUIS RAMOS MURCIA	3123372920	12	12	0	
7	MARLON SANTIAGO BALL	3228425858	12	12	0	
8	JEFFERSON BARRAGAN	3145202863	12	12	0	
9	KEVIN FORERO	3208387079	12	12	0	
10	MATEO RODRIGUEZ	3115898024	12	12	0	
11	DANIEL EDUARDO SANCHE	3133882054	12	12	0	
12	CARLOS ANDRES ROMERO	3208205098	12	12	0	
13	JAVIER ANDRES RODRIGU	3138313407	12	12	0	
14	DILAN ABEL SILVA ORTIZ	3137899065	12	12	0	
15	JUAN SEBAATIAN GOMEZ	3142605662	12	12	0	

Asistencia Fundamentación

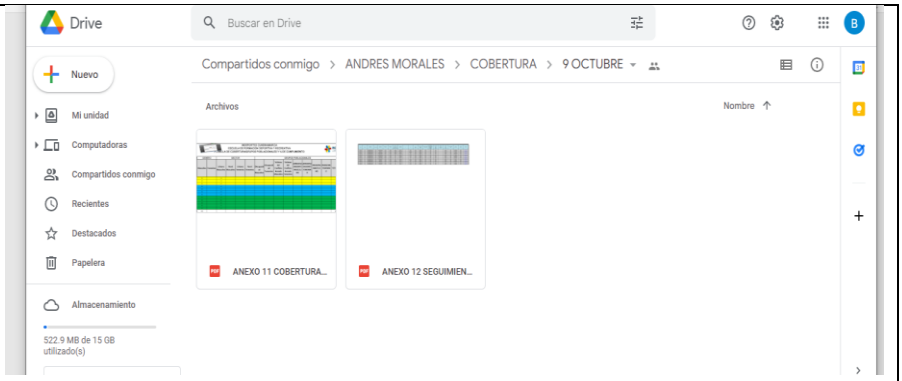


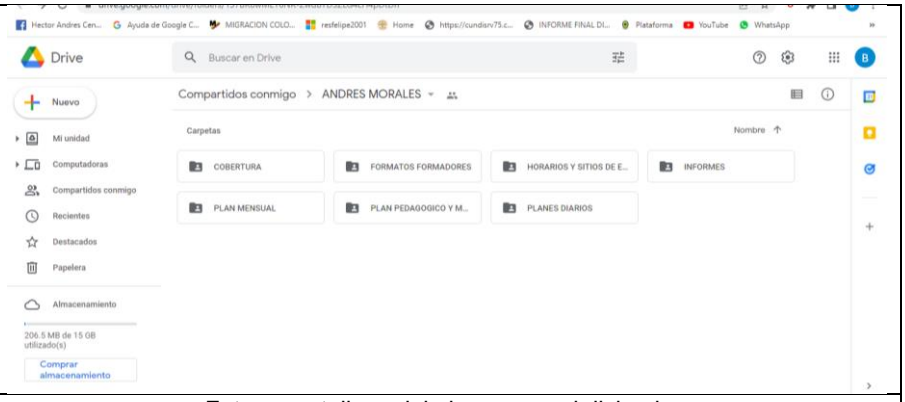
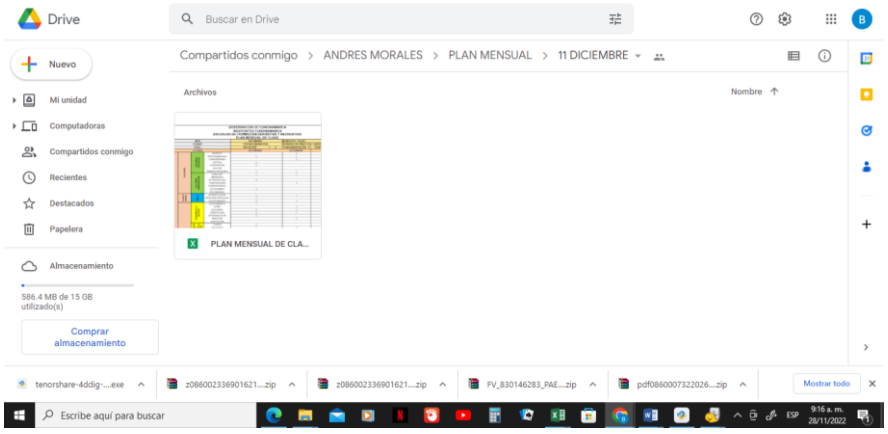
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL — PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JHOAN TAN VELA	3222043040	12	12	0	100%
2	BRAYAN VELA	3222043040	12	12	0	100%
3	JOHNY OLAYA	3213199443	12	12	0	100%
4	DAVID VALENCIA	3212509936	12	12	0	100%
5	SNEIDER GARCIA	3222657979	12	12	0	100%
6	JUAN SEBASTIAN BALLE	3213199029	12	12	0	100%
7	JUAN CAMILO CORREDO	3127047181	12	12	0	100%
8	KEVIN CASTILLO	3112299668	12	12	0	100%
9	SANTIAGO TOSCON	3212509936	12	12	0	100%
10	LUIS FERNANDO HERNA	3122644554	12	12	0	100%
11	JEFERSON BARRAGAN	3145202863	12	12	0	100%
12	MATEO RODRIGUEZ	3115898024	12	12	0	100%
13	DANIEL JOSE VEGA	3203852711	12	12	0	100%
14	WILSON HERNANDEZ	3122644554	12	12	0	100%
15	SANTIAGO CACEDO	3213376590	12	12	0	100%
16	DEIVID RAMOS	3218358410	12	12	0	100%
17	ANDRES FELIPE CASTAÑ	3102991912	12	12	0	100%
18	KEVIN EDUARDO FERRO	3208387079	12	12	0	100%
19	JUAN ESTEBAN CASTILL	3214976508	12	12	0	100%
20	DANIEL FELIPE MORENO	3145679790	12	12	0	100%

Asistencia Perfeccionamiento

Anexo 5: asistencia iniciación Carlos Andres Morales Noviembre
Anexo 6: asistencia fundamentación Carlos Andres Morales Noviembre
Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Carlos Andres Morales Noviembre
Anexo 8: evidencias iniciación Carlos Andres Morales Noviembre
Anexo 9: evidencias fundamentación Carlos Andres Morales Noviembre
Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Carlos Andres Noviembre

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 Anexo 11: cobertura futbol Carlos Andres Morales Tausa Noviembre Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios Futbol Carlos Andres Morales Tausa Noviembre
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto o pantallazo de planes diarios de Diciembre  Anexo 13: planes diarios iniciación Futbol Carlos Morales Tausa Diciembre Anexo 14: planes diarios fundamentación Futbol Carlos Morales Diciembre Anexo 15.: planes diarios perfeccionamiento Futbol Carlos Morales Tausa Diciembre

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto o pantallazo del plan mensual diciembre  Anexo 16: plan mensual mes de diciembre Futbol Carlos Morales Tausa
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Desarrollaré las pruebas de Test físicos a los estudiantes de la escuela de formación deportiva del municipio de Tuasa en el mes de octubre 1. Composición corporal. -Peso corporal Kg.  -Estatura Cm.




-Perímetro de cintura Cm.




-Estatura sentado Cm




- Talla Envergadura




2. Test de 20 metros lisos.




3. Test de salto largo sin impulso.




4. Test Shuttle run 4x10 mt

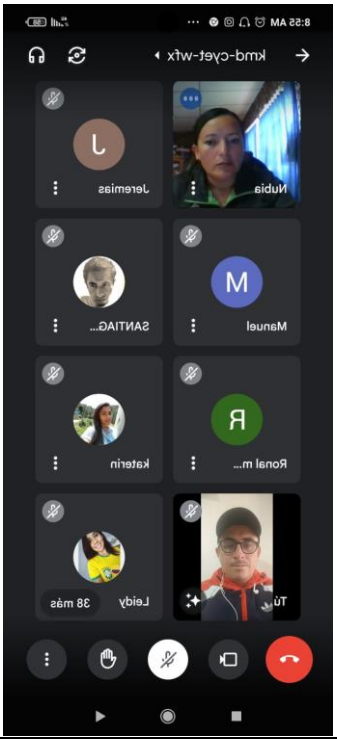


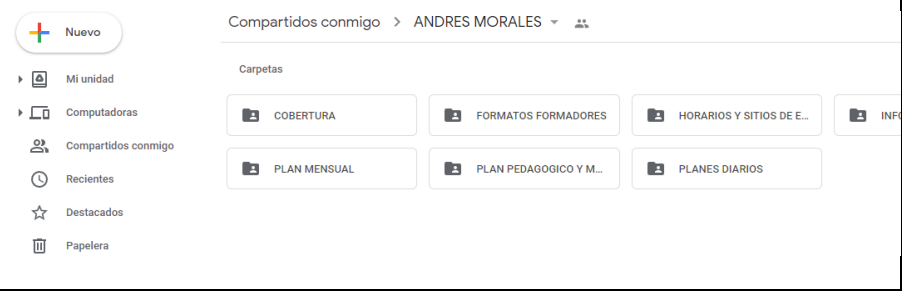

5. Test bastón.




6 Test de salto vertical sin impulso




	7. Test course navette de 20 metros. 
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 República De Colombia Departamento de Cundinamarca ALCALDIA MUNICIPAL DE TAUSA CERTIFICACION EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA HACE CONSTAR: Que CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No 1.076.649.221 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA OE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el periodo comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 01 días del mes de noviembre de 2022 JHOH WILMER RODRIGUEZ FORERO Coordinador de Deportes Tel. 3123514134 Anexo 17: certificación del municipio mes de Noviembre Carlos Morales
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Reunión 22 de Noviembre 

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Reunión Gobernación de Cundinamarca 15 de noviembre Anexo 20 Lista de Asistencia Reunión Gobernación de Cundinamarca
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según las indicaciones dadas por el área técnica de Indeportes Cundinamarca.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1163 DE 2022	
N° de contrato:	1163 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	SIETE MILLONES SETECIENTOS TRECE MIL PESOS ($7.713.000) M/CTE
Municipio:	TAUSA
Deporte o disciplina:	FUTBOL
Plazo:	CUATRO (04) MESES, (15) DIAS) contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato

El 10 de agosto de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.649.221 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1163 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RES-2022002548	fecha de expedición: 05/ 08/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 08/08/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 10 de agosto de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA** Contratista

PLAN PEDAGOGICO FUTBOL

MONITOR.
CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE TAUSA
2022

INTRODUCCIÓN

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

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

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

MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

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

DEFINICIÓN

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

POBLACION OBJETO

Las escuelas de formación deportiva están dirigidas a jóvenes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica del deporte en este municipio.

NIVELES

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

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 7y 9 años. Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivos.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 13 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos en el futbol, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO

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

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

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

OBJETIVO GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ocupar el tiempo libre extra clase de los niños y jóvenes de la escuela de formación de futbol del municipio.

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

CONTENIDOS POR NIVEL

NIVELES

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

NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años. Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 13 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO

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

CONTENIDOS POR NIVEL

NIVEL	**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA**	**AFIANZAMIENTO PERFECCIONAMIENTO**
CONTENIDO	REFORZAMIENTO MOTOR PERPARACION TEORICA	REFORZAMIENTO MOTOR FUNDAMENTACION TECNICA	FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA

	PREPARACION PSICOLOGICA ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PREDEPORTIVOS ROTACION RECREACIÓN	PREPARACION FISICA PREPARACION TEORICA ACTIVIDADES COMPLEMETARIAS COMPETENCIA ROTACION RECREACIÓN	PREPARACION FISICA PREPARACION TEORICA COMPETENCIA PREPARACION PSICOLOGICA ROTACION RECREACIÓN

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

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

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

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

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

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

EL ENTRENADOR COMO PROFESOR

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

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

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

EDUCAR A TRAVES DEL DEPORTE

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

Es así, como el deporte como un juego que exige la superación constante, y es aquí donde marca el interés de los niños para su práctica, ya que se motivan con los sueños que tienen de ser algún día como los jugadores del momento. De esta manera, nos damos cuenta de que el deporte es un ámbito propicio para la maduración de la personalidad.

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

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

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

EVALUACIÓN MOTRIZ Y TÉCNICA MOTRIZ

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

SALTO VERTICAL

OBJETIVO

Medir la potencia de los músculos extensores de la pierna.

EJECUCIÓN

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

EVALUACIÓN

Se dan tres intentos.
De los tres intentos se tomará el mejor.
Para mujeres: 0-50 cms. Cada 5 cms, se da un punto.
Para hombres: 0.100 cms. Cada 10 cms. Se da un punto

VELOCIDAD

OBJETIVO

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

EJECUCIÓN

Se colocan cuatro clavas sobre la línea lateral de la cancha de futbol, ubicadas: la primera sobre la prolongación de la línea de la mitad, la segunda sobre a 15 mts de distancia, la tercera sobre otros 15 mts y la cuarta sobre la línea final.
A la señal, el ejecutante deberá ir a traer cada clava y depositarla dentro de un aro, que se encontrará colocado a un lado del punto de partida y de llegada.
El recorrido lo deberá realizar en línea recta.

EVALUACIÓN

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

TEST DE FLEXIBILIDAD

OBJETIVO

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

EJECUCIÓN

El ejecutante se ubicará sobre un cajón de unos 70 cms de largo aproximadamente.
El cajón debe estar marca por centímetros desde cero y hasta lo máximo del mismo.

El deportista flexionará su cadera completamente sin doblar sus rodillas, tocará con las puntas de sus dedos el cajón e intentará llegar hasta su máximo esfuerzo en la flexión realizada.

EVALUACIÓN

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

RESISTENCIA AEROBICA

OBJETIVO

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

EJECUCIÓN

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

EVALUACIÓN

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

EVALUACIÓN TÉCNICA

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

CONTROL DEL BALÓN

OBJETIVO

Medir el dominio y control del balón.

EJECUCIÓN

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

EVALUACIÓN

Se da una valoración con los siguientes parámetros:

Excelente: 75-85 repeticiones

Bueno: 50-74 repeticiones

Aceptable: 30-49 repeticiones

OBJETIVO

Medir la precisión en el pase de borde interno

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

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

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

EVALUACIÓN

Se darán 10 oportunidades.

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

DRIBLING DE CONDUCCION

OBJETIVO

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

EJECUCIÓN

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

EVALUACIÓN

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

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

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

LANZAMIENTO

OBJETIVO

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

EJECUCIÓN

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

EVALUACIÓN

Se concederá un punto por cada gol convertido.

RECURSOS HUMANOS

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

RECURSOS MATERIALES

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

- 20 balones de futbol reglamentarios
- 1 cronómetro
- 2 silbatos
- 15 colchonetas
- 5 balones medicinales (spectrum)
- 20 conos medianos fluorescentes
- 2 juegos de petos de 7 cada uno
- 10 sogas o lasos de 1, 20 m. cada una
- Un campo deportivo
- Una tula

HORARIO DE ENTRENAMIENTOS

LUNES	MARTES	JUEVES
12:00 pm a 6:00 pm	12:00 pm a 6:00 pm	12:00 pm a 6:00 pm

El anterior es un horario propuesto y podrá ser variado de acuerdo a las necesidades de los deportistas o por orden de la oficina de deportes.

INSCRIPCIONES

Se harán desde la secretaria de recreación y deportes con un formato único para controlar la asistencia de los deportistas a dichos entrenamientos y evitar que los mismos visiten en esta hora lugares diferentes.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista se acopla con facilidad a diferentes situaciones dentro del juego
						RITMO	ejecuta acciones de manera armonica
						EQUILIBRIO	el deportista mejora sus niveles de equilibrio
						ORIENTACION	el deportista se ubica hacia norte, sur, este y oeste
						DIFERENCIACION	el deportista sabe diferenciar entre izquierda y derecha
						REACCIÓN	el deportista muestra mejoria en sus capacidades de reaccion en las diferentes partes del cuerpo
						ADAPTACIÓN	el deportista se adapta ante diferentes estimulos tanto auditivos, visuales o de la superficie
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ejecuta su patron de movimiento de manera adecuada
						CORRER	el deportista mejora su tecnica de carrera
						SALTAR	el deportista mejora sus saltos tanto largos como altos
						ATRAPAR	atrapa de maneraadecuada con ambas lateralidades
						RODAR	el deportista realiza rollos de manera adecuada tanto adelante como hacia atrás
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	trabaja con su propio peso mejorando su estabilidad corporal para no perder el equilibrio ante situaciones de juego
						resistencia	el deportista muestra mejoria en acciones basicas de fuerza
						potencia	el deportista muesta mejoria en sus saltos tanto largos como altos
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia aerobica
						anaerobica	el deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia anaerobica
				3	VELOCIDAD	desplazamiento	se muestra mejoria en tiempo en carreras de desplazamiento corporal
						reaccion	se muestra mejoria en la capacidad de reaccionar frente algunos estimulos
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite ejecutar movimientos de amplitud dentro de acciones de juego
						estatica	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite estar en ciertas posturas ante la competencia o entrenamiento y
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	BORDE INTERNO	el deportista logra controlar el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra controlar el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra controlar el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						PLANTA	el deportista logra controlar el elemento con las plantas de ambos pies
						DEMAS PARTES DEL CUERPO	el deportista logra controlar el elemento con diferentes partes del cuerpo
				2	PASE	BORDE INTERNO	el deportista logra pasar el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra pasar el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra pasar el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						PLANTA	el deportista logra pasar el elemento con las plantas de los pies
						DEMAS PARTES DEL CUERPO	el deportista logra pasar el elemento con diferentes partes del cuerpo
				3	REMATE	BORDE INTERNO	el deportista logra rematar el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra rematarar el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra rematar el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						DEMAS PARTES DEL CUERPO	el deportista logra rematar el elemento con diferentes partes del cuerpo
				4	CONDUCCION	BORDE INTERNO	el deportista logra conducir el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra conducir el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra conducir el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						PLANTA	el deportista logra conducir el elemento con las plantas de ambas lateralidades
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	idolos	el niño muestra afividad con el deporte tomando idolos como elemelos de vida
						clubes y competencias	el niño conoce algunas competencias de clubes
						selecciones y competencias	el deportista entiende en que torneos puede participar una selección nacional de fútbol de salón
				2	REGLAMENTACION	reglamento	el niño conoce las reglas basicas para desempeñar el deporte
							analiza y reconoce las reglas del deporte
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	indentificación	el niño se identifica con la escuela de formación
						reconocimiento	el niño reconoce y diferencia la escuela de formación en comparación con otras
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	el deportista respeta a sus compañeros
						AMABILIDAD	el deportista es amable con sus compañeros
						COMPROMISO	el deportista es comprometido con la escuela de formación
						RESPONSABILIDAD	actua con responsabilidad dentro de los espacios y horarios de entrenamiento
						TOLERANCIA	el deportista es tolerante ante ciertas situaciones que se presentan dentro de la escuela de formación
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista tiene higiene personal
						ALIMENTACIÓN	el deportista entiende la importancia en su alimentación dentro de su proceso de formación
						PRESENTACION PERSONAL	se preocupa por presentar un deportista en acorde sitio antes de las actividades de la escuela de formación como por fuera de
						DESCANSO Y SUEÑO	entiende la importancia del descanso apropiado para su buen desarrollo deportivo
						EJERCICIO FISICO	ntiende la importancia de desarrollar actividades fisicas para el bien de su salud corporal
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mantiene actitudes positivas frente a situaciones adversas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	entiende el porque debe haber una relación entre esfuerzo y superación dentro de su proceso de formación deportiva
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista es atento y mantiene la concentracion frente a las indicaciones del entrenador
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	mantiene y busca la buena convivencia deportiva dentro de la escuela de formación
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		ejecuta de manera adecuada los juegos de integracion e interactua con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES		reconoce juegos tradicionales de su municipio, departamento y pais
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		participa de las actividades artisticas que se desarrollen dentro de la escuela de formación y dentro del municipio
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		participa de los circuitos recreativos que se presentan dentro y fuera de las actividades de la escuela de formación
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		participa de los festivales que desarrolla el municipio o el departamento para beneficios recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
MUNICIPIO	TAUSA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Hacer que los niños se acoplen a su compañeros y al lugar de trabajo por medio de juegos y dinamicas.
						RITMO	Crear actividades que permitan desallorrar el ritmo con sonidos de palmas y pies.
						EQUILIBRIO	Realiza actividades de equilibrio con tablas y tubos.
						ORIENTACION	Desasrrolla actividades de señalizacion el cual permita distiguir a donde se debe dirigir
						DIFERENCIACION	Crea espacios donde el niño sepa diferenciar entre las diversas circustancias y orientaciones.
						REACCIÓN	Adquire destrezas de reaccion por medio de actividades dirigidas y de estimulos
						ADAPTACIÓN	Crear espacios en donde el niño se sienta agusto y pueda desarrollar sus actividades.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas con un determinado tiempo y ritmo.
						CORRER	Participa en actividades las cuales impliquen correr en diferentes ritmo y distancias.
						SALTAR	Realizar saltos de diferentes alturas y en movimientos.
						ATRAPAR	Efectua saises cortos y lanros que impliquen atrapar el balon.
						RODAR	Realiza rollos adelante atrás y rodar sin dificultad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	CAMINAR SUGETADO POR LA CINTURA	Ejecutar ejercicios sugetados por la cintura realizando fuerza y resistencia.
						SALTAR SOTENIDO CON LOS BRAZOS	Ejecutar ejercicios como saltos sosteniendo los brazos con fluidez y cordinación.
						JALAR LA CUERDA	Realiza ejercicios de halar la cuerda sin dejarla pasar del punto medio
						EMPUJAR POR EL HOMBRO	plantea ejercicios cual impliquie realizar fuerza entre dos o mas participantes
				2	RESISTENCIA	CORRER Y VOLVER	Reaccionar de una manera eficaz a la hora de cambiar de un ejercicio a otro.
						CARRERAS DE RELEVOS	Ejecuta actividades de relevos con eficacia y dicipling
				3	VELOCIDAD	ENCOSTALADOS	Participar en las actividades propuestas y realizar los ejercicion correspondientes.
						CARRERAS POR MEJOR TIEMPO	Realizar carreras ordenadas y por competencias donde todoslos niños puedan participar.
						DESPLAZAMIENTOS ENTRE OBSTACULOS	Plantear ejercicios los cuales consten de esquivar obstaculos.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCIOSIOS DE YOGA	Realizar ejercicios sencillos de yoga.
						ESTIRAMIENTOS	Ejecutar estiramientos individuales tanto al iniciar como al finalizar para evitar alguna contractura muscular.
		TECNICO	DESTREZAS	1	RECEPCION	CONTROL DEL BALON	Crea actividades en la cuales se recepcione el balon con buena tecnica.
						POSICION CORRECTA	Efectuar de la mejor manera la posición correcta a la hora del manejo del balón.
						PASES PARAR Y REMATAR	Realizar actividades las cuales incluya pases y remates a portería.
						RECEPCION DEL BALON CON LOS PIES	Aplicar posicion y movimientos correctos
						DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION	Realiza desplazamintos por el campo rapidos y eficaces
				2	PASES	TECNICA	Realiza ejercicios en los cuales adopta posicion correcta
						RECEPCION DE BALON CON BORDE INTERNO	Recepcionar el balón con una buena técnica.
						RECEPCION DE BALON CON BORDE EXTERNO	Mejorar el control del balón con borde externo.
						PASES LARGOS	Realizar buenos pases y efectivos para el ataque y definición
						PASES DIRIGIDOS	Realizar pases continuos y buen control para mejorar la efectividad.
				3	REMATE	ZIG ZAG	Mejorar la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejorar la potencia del remate.
						A TRAVES DE UN PASE CORTO	Mejora eltrabajo en equipo.
						IMPACTAR EL BALON	
						CAMBIOS DE FRENTE	Mejora potencia y precisión.
				4	DEFINICION	DELANTERO VS DEFENSA. ASIMILAR SITUACIONES DE JUEGO.	Mejora la definicion individual y grupal en el campo de juego. Todo esto con cada uno de los ejercicios metodologicos y actividades a desarrollar durante los entrenamientos o enfrentamientos deportivos.
						DEFINICION DE TIROS LIBRES Y PENALTYS.	
						DESPLAZAMIENTOS CON EL BALON EN ZIGZAG.	
						BALON EN MOVIMIENTO.	
				5	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL DE ACUERDO A CADA POSICION	Lograr que a traves de los ejercicios tecnico-tacticos los jugadores asimilen cada uno de estos movimientos, durante los entrenamientos y los intercambios deportivos.
						MARCACION EN DIAGONALES	
						MARCACION EN TIROS AEREOS	
						MARCACION COBROS DE TIROS LIBRES	
				6	ESTRATEGIAS DE JUEGO	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejora las estrategias de balon deteniido con cada uno de los jugadores de acuerdo a su posicion durante un encuentro deportivo, ya que es fundamental mantener un excelente sistema tecnico-tactico para cada una de estas situaciones de juego.
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						SISTEMAS DE JUEGO EN EL MEDIO CAMPO	
						CONTRA ATAQUE	
				7	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA POR LAS LATERALES.	Desarrolla cada una de estas habilidades y destrezas con cada uno de los ejercicios, metodos y tecnicas a desarrollar durante los entrenamientos; teniendo en cuenta las diferentes posiciones del futbol.
						SALIDA CON PASE CORTO	
						DESPLAZAMIENTOS CORTOS PARA MEJORAR SALIDA.	
						PASES LARGOS EN DIFERENTES DIRECCIONES.	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE NACIO EL FUTBOL	Adquiere conocimientos basicos de la historia del Futbol a traves de actividades relacionadas.
						INICIALMENTE COMO SE JUGABA	Realizaar actividades de simulacion del comienzo del futbol a traves del juego.
						FUTBOL EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del futbol en colombia utilizando diversos metodos de aprendizaje.
						TORNEOS INTERNACIONALES Y NACIONALES	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y tornneos que se realizan en nuestro pais e internacionalmente.
				2	REGLAMENTACION	EL JUGADOR Y EL BALON	Adquiere habilidades con el balón individual y colectivamante.
						TOQUES DEL BALON	hacer que el niño desarrolle habilidades con los distintos toques con el balón en movimiento.
						ROTACION	Tener un buen meneio del espacio y desarrollar sus buenas habilidades.
						TIEMPO DEL JUEGO	Tener una buena perfección temporal dentro del juego y actividades.
						FALTAS	Reconocer cuales son las faltas e infracciones que se pueden cometer dentro del futbol.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONTRUYE CONFIANZA	Apoya emocionalmente a sus compañeros en momentos de dificultad.
						LENGUAJE APRECIATIVO	Utilizar un lenguaje apropiado para su edad que estimule de un amanera positiva al grupo.
						COMUNICACIÓN	Lleyar una buena comunicación entre compañeros y sus profesores.
						MOTIVAN	Motivar a los estudiantes a que el futbol sea una buena elcción en su carrera deportiva.
						VALORA SU LUGAR DONDE HABITA	Aprecia y cuidar el espacio en cual se esta trabajando y mantenerlo en un buen estado.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconocer las diferentes faltas cometidas y de ellas mismas aprender.
						AUTO CUIDADO	Tener conciencia sobre el auto cuidado a la hora de desarrollar sus diferentes actividades.
						TOLERANCIA	Reconocer la importancia de ser tolerante y educado entre las personas que lo rodean.
						AMOR	Tener una buena relación entre compañeros.
						AMISTAD	Ser capaz de poder compartir entre compañeros y tener en cuenta que el deporte se trata del trabajo en equipo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Saber la importancia de una buena higiene personal
						ALIMENTACIÓN	Tener una buena alimentación Balanceada.
						PRESENTACION PERSONAL	Tener una buena presentación personal a la hora de participar en los entrenamientos y en casa.
						DESCANSO Y SUEÑO	Saber que es importante el descanso para el desarrollo físico y psicológico.
						EJERCICIO FISICO	Conocer la importancia del por que es importante ejercitarce deide niño y los cuidados que debo tener.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Fortalecer los lasos afectivos dentro de la escuela de formación los cuales tienen como fin generar un buen bienestar.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer lo imporatante de esforzarce y de querer ser mejor sor si mismo.
						DEDICACION	Refuerza en el niños lo importante de dedicarnos a realizar nuestras actividades diarias y que el estudiante las comprenda.
						COLABORACION	Participar y colaborar en diferentes actividades que se realicen en las diferentes practicas.
						ENTUSIASMO	Estimular al estudiante para que se forme tanto en su parte deportiva como en lo personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Crear juegos de mesas que desarrollen su habilidad mental
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Genera espacios en los cuales se enfatice lo importante de la convivencia dentro de la escuela.
						VALORA LOS TRIUNFOS DE LOS DEMAS	Crea espacios donde los niños reconozcan los triunfos personales y grupales.
						CAPTAR LOS ERRORES	Que el niño aprenda de sus errores y reconozca lo que hizo mal y de eso los corriga.
						EXPRESA SUS EMOSIONES	Generar actividades de expresión de emociones en distintas circustancia por medio de graficos que cada niño pueda exponerlo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO AMIGO SECRETO	Generar espacios donde los niños puedan integrarce y compartir entre ellos mismos.
						ACTIVIDADES DINAMICAS	Mejorar en el valor de pertenencia y realizar las actividades apropiadas de las actividades.
						EL ABECEDARIO MEMORIZACION	Poder contribuir a que el estudiante desarrolle su capacidad de una memorización.
						BOMBAS ACTIVAS Y CIRCUITO	Realizar actividades donde se inflan bombas llenas de aaua y se aenere una actividad enuval
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLEVA Y YERMIS	Dentro de las actividades diarias se realiza juego de yermis y la lleva entre otros juegos autónomos.
						GOLOSA	Se realiza iueeos tradicionales como parte de la formacion del niño.
						ESCONDIDAS	Es un juego que consiste en que un niño cuenta hasta 10 con los ojos cerrados y los compañeros se esconden y al terminar el tiempo contado la función es salir a encontrarlos.
						SALTO DE LAZO	Consiste en que el niño debe practicar saltos continuos para un buen rendimiento de piernas.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL RECICLABLE	Realiza manualidades con materiales reciclables como parte de las clases.
						DANZAS	Realizar actividades de danzas dentr de los espacios de formación de los niños obteniendo buenos resultados.
						TECNICAS DE PINTURA	Ejecua diversas tecnicas de pintura y artes plasticas para un buen mejoramiento artistico.
						TRABAJO EN ARCILLA	Mejora la motricidad del estudiante por medio de estas manualidades.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS Y EN MOVIMIENTO	Crear espacios donde se realice las actividad de hacer un buen circuito en parejas.
						MARAÑA EQUILIBRIO VELOCIDAD	Ejecutar circuitos los cuales mejoren su equilibrio la velocidad y otras destrezas
						ULA ULA	Consiste en poner los aros en la cintura del estudiante para que tenga un buen equilibrio.
						CIRCUITO DE OBSTACULOS POR TIEMPO	Se realizaran actividades de obstaculos saltos, giros, rollos, botes etc..
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAMINATA ECOLOGICA	Se lleva acabo caminata ecológica por el municipio rural y urbano con apoyo de la humata municipal.
						DEPORTE CON CANINOS	Generar espacios donde los niños puedan llevar sus mascotas perros para realizar actividad ludicas y recreativas.
						JUEGO DE ENCOSTALADOS	Se incluirá estos juegos como espacios recreativos para una buena integración con los estudiantes.
						INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Se ejecutarán juegos deportivos y predeportivos con las diferentes escuelas de formación deportivas de INDEPORTES para mejorar la integración con los estudiantes.

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
MUNICIPIO	TAUSA



"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
FÚTBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el deportista se acopla con facilidad a diferentes situaciones dentro del juego
						RITMO	ejecuta acciones de manera armonica
						EQUILIBRIO	el deportista mejora sus niveles de equilibrio
						ORIENTACION	el deportista se ubica hacia norte, sur, este y oeste
						DIFERENCIACION	el deportista sabe diferenciar entre izquierda y derecha
						REACCIÓN	el deportista muestra mejoria en sus capacidades de reaccion en las diferentes partes del cuerpo
						ADAPTACIÓN	el deportista se adapta ante diferentes estimulos tanto auditivos, visuales o de la superficie
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ejecuta su patron de movimiento de manera adecuada
						CORRER	el deportista mejora su tecnica de carrera
						SALTAR	el deportista mejora sus saltos tanto largos como altos
						ATRAPAR	atrapa de maneraadecuada con ambas lateralidades
						RODAR	el deportista realiza rollos de manera adecuada tanto adelante como hacia atrás
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	trabaja con su propio peso mejorando su estabilidad corporal para no perder el equilibrio ante situaciones de juego
						resistencia	vence resistencias aferentes tales como juegos entre sus compañeros
						potencia	el deportista muesta mejoria en sus saltos tanto largos como altos
				2	RESISTENCIA	aerobica	el deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia aerobica
						anaerobica	el deportista muestra mejoria en sus niveles de resistencia anaerobica
				3	VELOCIDAD	desplazamiento	se muestra mejoria en tiempo en carreras de desplazamiento
						reaccion	se muestra mejoria en la capacidad de reaccionar frente a diversos estimulos
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite ejecutar movimientos de amplitud dentro de acciones de juego
						estatica	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite estar en movimientos estaticos sobre la misma posicion de manera optima
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	BORDE INTERNO	el deportista logra controlar el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra controlar el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra controlar el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						PLANTA	el deportista logra controlar el elemento con las plantas de ambos pies
						DEMAS PARTES DEL CUERPO	el deportista logra controlar el elemento con diferentes partes del cuerpo
				2	PASE	BORDE INTERNO	el deportista logra pasar el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra pasar el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra pasar el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						PLANTA	el deportista logra pasar el elemento con los plantas de los pies
						DEMAS PARTES DEL CUERPO	el deportista logra pasar el elemento con diferentes partes del cuerpo
				3	REMATE	BORDE INTERNO	el deportista logra rematar el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra rematarar el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra rematar el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						DEMAS PARTES DEL CUERPO	el deportista logra rematar el elemento con diferentes partes del cuerpo
				4	CONDUCCIÓN	BORDE INTERNO	el deportista logra conducir el elemento con los bordes internos de ambas lateralidades
						BORDE EXTERNO	el deportista logra conducir el elemento con los bordes externos de ambas lateralidades
						EMPEINE	el deportista logra conducir el elemento con los empeines de ambas lateralidades
						PLANTA	el deportista logra conducir el elemento con las plantas de ambas lateralidades
		TACTICO		1	GENERALES	TOMA DE DECISIONES	el deportista juega consimplicidad tomando decisiones correctas dentro de los juegos planteados
						MOVILIDAD	el deportista participa activamente en los juegos permitiendo entender la importancia de moverse constantemente en el
						ATAQUE	busca y ataca los espacios dejados por el rival
						SUPERIORIDAD	entiende y ejecuta acompañamientos en los juegos a pro de poder tener ata ventaja sobre el rival
						POSICIONAMIENTO	no se desordena dentro de los juegos espuestos permitiendo tener un orden asistional ameranado no dar ventaje al rival
				2	OFENSIVOS	SISTEMA	logra controlar al rival mediante acciones tactivas
						ROTACIONES	mantiene y participa del juego desplazandose constantemente dentro del campo de juego
						ESTILO	el deportista analiza y ejecuta la mejor decision para lograr romper la defensa del equipo rival
						PINTA	sabe en que momentos puede improvisar ofensivamente para generar un desiquilibrio en el equipo rival
						DESMARQUE	logra desmarcarse para poder ser una opcion de juego para sus compañeros
				3	DEFENSIVOS	TARDANZA	el deportista asimila que movimientos debe ejecutar para generar una tardanza o el error en el ataque del equipo rival
						SISTEMA	el responde ejecuta sincronizadamente movimientos con sus compañeros para no permitir que el equipo quede mal parado
						PRESION	el deportista sabe recuperar balon mediante diferentes mecanismos de presion al rival
						EQUILIBRIO	mantiene el equilibrio en el momento se equivoca en juego por lo tanto no queda mal parado el equipo ni en fase ofensiva
						RECUPERACION	ejecuta acertadamente acciones de recuperacion de balon tanto con movimientos de desplazamiento como de intercepciones
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	IDOLOS	toma como ejemplos de vida jugadores
						GENERALIDADES	el jugador sabe como y cuando nacio el deporte y los items para llegar a desempañar la practica deportiva a dia de hoy
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO	el jugador conoce a plenitud el reglamento del deporte
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	indentificación	el niño se identifica con la escuela de formación
						reconocimiento	el niño reconoce y diferencia la escuela de formación en comparación con otras
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	INTEGRALIDAD	se da a conocer la formacion integral que esta teniendo el niño dende su casa
						RESPETO	respeta a sus compañeros y a las demas personas con las que interactua
						AMABILIDAD	es amable con el entorono de personas con las que participa en su diario vivir
						SOLIDARIDAD	es solidario con sus compañeros
						RESPONSABILIDAD	es responsable frente a las reglas establecidas dentro de la escuela de formación
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	el deportista tiene higiene personal
						ALIMENTACIÓN	el deportista entiende la importancia en su alimentación dentro de su proceso de formación
						PRESENTACION PERSONAL	el deportista se presenta con aseo y cuidado en sus actividades deportivas en las actividades de la escuela de formación como por fuera de
						DESCANSO Y SUEÑO	entiende la importancia del descanso apropiado para su buen desarrollo deportivo
						EJERCICIO FISICO	entiende la importancia de desarrollar actividades fisicas para el bien de su salud corporal
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	mantiene actitudes positivas frente a situaciones adversas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	entiende el porque debe haber una relación entre esfuerzo y superación dentro de su proceso de formación deportiva
						LIMITACIONES	prevencian compañerismo y trabajo sin importar sus limitaciones tanto fisicas como motrices
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	el deportista es atento y mantiene la concentracion frente a las indicaciones del entrenador
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	mantiene y busca la buena convivencia deportiva dentro de la escuela de formación
						TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJAR EN EQUIPO PARA OBTENER LOS RESULTADOS ESPERADOS
							se expresa con sus compañeros de buena forma ayudandolos a mejorar sin exaserar nada a cambio
							logran la meta exclusivamente trabajando en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		ejecuta de manera adecuada los juegos de integracion e interactua con sus compañeros
				2	JUEGOS TRADICIONALES		reconoce juegos tradicionales de su municipio, departamento y pais
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		participa de las actividades artisticas que se desarrollen dentro de la escuela de formación y dentro del municipio
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		participa de los circuitos recreativos que se presentan dentro y fuera de las actividades de la escuela de formación
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		participa de los festivales que desarrolla el municipio o el departamento para beneficios recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
MUNICIPIO	TAUSA



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: TAUSA

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
12:00 m A 2: 00 pm	GRUPO	DISCAPACIDAD	DISCAPACIDAD		DISCAPACIDAD				
	SEDE DE TRABAO	CENTRO DE VIDA SENSORIAL	CENTRO DE VIDA SENSORIAL		CENTRO DE VIDA SENSORIAL				
2:00 pm A 3: 00 pm	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL				
3:00 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL				
4:30 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL				

NOMBRE MONITOR CARLOS ANDRES MORALES



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	ANDRES FELIPE VARGAS	3125445875	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
2	EDISON FABIAN GARCIA	3154257918	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
3	WILLIAM ANDRES PEÑA	3125186841	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
4	DIEGO CASTAÑEDA	3145678908	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
5	SNEIDER HAROLD DIAZ	3112455678	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
6	JUAN NICOLAS TOVAR	3214567890	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
7	SERGIO ANDRES AMBULA	3134564323	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
8	IAN GABRIEL RAMOS	3123372920	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
9	JUAN FELIPE VALENCIA	3222636713	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
10	MATIAS PINEDA PALACIO	3132678987	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
11																																		0	0	0	
12																																		0	0	0	
13																																		0	0	0	
14																																		0	0	0	
15																																		0	0	0	
16																																		0	0	0	
17																																		0	0	0	
18																																		0	0	0	
19																																		0	0	0	
20																																		0	0	0	



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	ANTONY FERNANDEZ	3219934034	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
2	DAVID SANTIAGO SUAREZ	3189876756	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
3	MIGUEL CASTIBLANCO	3224363247	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
4	JHON DEIMER ULTENGO	3132808665	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
5	SEBASTIAN CASTAÑEDA	3213456548	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
6	JOSE LUIS RAMOS MURCI	3123372920	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
7	MARLON SANTIAGO BALL	3228425858	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
8	JEFERSON BARRAGAN	3145202863	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
9	KEVIN FORERO	3208387079	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
10	MATEO RODRIGUEZ	3115898024	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
11	DANIEL EDUARDO SANCH	3133882054	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
12	CARLOS ANDRES ROMER	3208205098	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
13	JAVIER ANDRES RODRIGU	3138313407	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
14	DILAN ABEL SILVA ORTIZ	3137899865	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
15	JUAN SEBAATIAN GOMEZ	3142605662	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
16																																		0	0	0	
17																																		0	0	0	
18																																		0	0	0	
19																																		0	0	0	
20																																		0	0	0	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____PERFECCIONAMIENTO_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JHONATAN VELA	3222843040	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
2	BRAYAN VELA	3222843040	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
3	JONNY OLAYA	3213391448	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
4	DAVID VALENCIA	3212508616	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
5	SNEIDER GARCIA	3222651759	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
6	JUAN SEBASTIAN BALLEN	3213313029	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
7	JUAN CAMILO CORREDOR	3127647110	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
8	KEVIN CASTILLO	3133298668	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
9	SANTIAGO TOSCON	3212508616	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
10	LUIS FERNANDO HERNAD	3122664554	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
11	JEFERSON BARRAGAN	3145202863	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
12	MATEO RODRIGUEZ	3115898024	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
13	DANIEL JOSE VEGA	3203852711	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
14	WILSON HERNANDEZ	3122664554	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
15	SANTIAGO CAICEDO	3213387680	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
16	DEIVID RAMOS	3216598419	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
17	ANDRES FELIPE CASTAÑE	3102881912	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
18	KEVIN EDUARDO FERRO	3208387079	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
19	JUAN ESTEBAN CASTILLO	3214107688	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%
20	DANIEL FELIPE MORENO	3145678790	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1				12	12	0	100%

ANEXO 8 OBLIGACION 3

EVIDENCIAS INICIACION

FORMATO EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS INICIACION	
FORMADOR	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
N° CONTRATO	1163-2022
MUNICIPIO	TAUSA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
MES	NOVIEMBRE
INICIACION 	INICIACION 
INICIACION 	INICIACION 

ANEXO 9 OBLIGACION 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACION

FORMATO EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS FUNDAMENTACION	
FORMADOR	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
N° CONTRATO	1163-2022
MUNICIPIO	TAUSA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
MES	NOVIEMBRE
FUNDAMENTACION 	FUNDAMENTACION 
FUNDAMENTACION 	FUNDAMENTACION 

ANEXO 10 OBLIGACION 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS PERFECCIONAMIENTO	
FORMADOR	CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA
N° CONTRATO	1163-2022
MUNICIPIO	TAUSA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL
SITIO DE ENTRENAMIENTO	ESTADIO MUNICIPAL
MES	NOVIEMBRE
PERFECCIONAMIENTO 	PERFECCIONAMIENTO 
PERFECCIONAMIENTO 	PERFECCIONAMIENTO 



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	3		3												3
7 AÑOS	3		3												3
8 AÑOS	4		4												4
9 AÑOS	4		4												4
10 AÑOS	3		3												3
11 AÑOS	4		4												4
12 AÑOS	4		4												4
13 AÑOS	2		2												2
14 AÑOS	6		6												6
15 AÑOS	6		6												6
16 AÑOS	4		4												4
17 AÑOS	2		2												2
TOTALES	45														45

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMACIÓN(S)	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	BENEFICIARIO(A)	RANGO DE EDAD	BENEFICIARIO(A)	Dirección	EPS	SEXO	ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO	VULNERABILIDAD	DISCAPACIDAD	GRUPO ÉTNICO	LENGUAS	SECTOR DE RESIDENCIA	ACCIDENTE	ACCIDENTE	ACCIDENTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNIC**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: :200 PM**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE DE FUTBOL.

Objetivo Especifico: POTENCIALIZAR LAS HABILIDADES BASICAS DE FUTBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**S Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. Saludo a los estudiantes y desinfeccion.	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Ejercicios de fuerza para fortalecer piernas, brazos y abdomen.	Movilidad Articular		5min	
4. Estiramiento y trote alrededor de la cancha.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Desplazaienetos laterales.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
		Anaerobica		10min	
	Velocidad	Maxima			
6. Conduccion del balón por medio de obstaculos		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.Juego el Tunel. Los jugadores se colocan en filas paralelas, con piernas separadas y las manos apoyadas en los hombros de sus compañeros de equipo	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obstaculos y al finalizar rematar a porteria y si no remata a porteria tendra una penitencia	**remate**		**20min**	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que rematar de primera intencion a porteria	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR FÚTBOL EN EL TIEMPO LIBRE.					
Objetivo Especifico: Promover actividades relacionadas con con disparo al arco					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. Desinfeccion de manos y pies de los estudiantes	Introduccion a la clase		5min	
2. Toma de asistencia	llamado a lista		2min	
3. Movimientos de articulaciones en el campo de juego	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote en la cancha para realizar el respectivo calentamiento.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se patea el balón con fuerza hacia la porteria para mejorar la punteria.	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Se corre en velocidad de un lado al otro para mejorar el rendimiento y la agilidad	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. se realiza una prueba a ciegas con diferentes obstaculos para mejorar y analisar la orientacion del estudiante.	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación			
6. se realizan diferentes pruebas a partir del sonido del	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante hace disparos repetitivos al arto.	**remate**		**20min**	
2. Realiza pases con un comapñero y posterir a eso remata al arco.	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: estadio municipa**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 am**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 10**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar los Desplazamientos por toda la cancha y juegos recreativos.

Objetivo Especifico: Potencializar en el deportista sus movimientos y habilidades basicas de movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**S Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de tren	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote durante 10 minutos alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. el deportista al estar trotando y escuchar el sibato te		Anaerobica	**x**	10min	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. se realizara estiramiento de tren inferior con apoyo	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. estando en movimiento el estudiante denera ir reaiz		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obs	**remate**		**20min**	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNIC**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 119**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 6**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar apsectos tecnicos del futbol en los niños de iniciacion					
Objetivo Especifico: gerenerar en el estudiante la perfeccion del pase y la conduccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista ter		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cua	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distacia de 10		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista te	**conduccion**		**20min**	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los	**pase**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNICIP**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 122**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**10**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar efectividad de pases y la conductividad

Objetivo Especifico: fortalecer los pases cortos y una buena tecnica a la hora de conducir el balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
Saludo a los estudiantes y desinfeccion	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor de la cancha a la vez que se van realizando movimientos de brazos	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicion de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de lado a lado de la cancha.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1. se relizana grupos al azar para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes personas.	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.S e desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante realiza disparos repetitivos a porteria	**remate**		**20min**	
2. a tarves de pases secuenciales realizan movimientos y tecnicas con el fin de lograr un remate correcto	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNICIP**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**10**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar el tiro a porteria					
Objetivo Especifico: afianzar el disparo a el arco mediante ejercicios de velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo, charla y desinfeccion.	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectivo llamdo a lista de los estudiantes.	llamado a lista		2min	
3. Movimientos de manos y pies repetitivos	Movilidad Articular		5min	
4.Trote alrededor de la cancha y estiramiento de piernas y brazos.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Se patea el balón en el aire hacia la porteria.	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamiento lateral a diferentes ritmos.		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2. Pases continuos entre compañeros a un mismo ritmo y velocidad transladandose de lado a lado de la cancha.	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En parejas realizar diferentes tecnicas y movimientos a la hora de recibir y de patear el balón.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. Se realizan disparos en el aire hacia el arco.	**remate**		**20min**	
2. Al estudiante se le hace el pase y patea el balón en movimiento	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNICI**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 am**	**N° de sesión: 158**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**10**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un festival de habilidades con los niños y jovenes de la escuela de formacion de indeportes en el municipio de Sutatausa

Objetivo Especifico: Evaluar la aptitud fisica y tecnica, habilidad deportiva, la convivencia y actitud mental de las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento de las escuelas de formacion de indeportes del municipio de Sutatusa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo y charla con los estudiantes.	Introduccion a la clase		5min	
2. Llamado a la respectiva lista.	llamado a lista		2min	
3. Movimientos repetitivos de brazon y piernas	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor del campo de juego.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar Actividades recreativas de integracion y formacion de grupos que permitan realizar los grupos para el trabajo del dia juegos del barco, la casa, el capitan .		Maxima			
2. Realizar Juegos predeportivos: Balon, Balon Mano y Futbol tenis		Explosiva			
3. Realizar el circuito de habilidades gyncana en donde se tengan situaciones de raptar, gatear, girar, caminar, lanzar, atrapar, trepar y combinar estas habilidades	Resistencia	Aerobica			
4. Festival Deportivo: Se realiza minitorneo de las modalidades de: Juegos de Pelota, Juegos de Marca y Presicion		Anaerobica			
5, Explosion de Colores: Realizacion de una carrera de colores por cada una de las categorias, seguido de una lluvia de espuma y se realiza el cierre de la actividad con la entrega de la premiacion	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			**Actividad**	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 131**	**N° de semana:4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar en el deportista una mejora en su remate a porteria
Objetivo Especifico: fortalecer el remate a porteria
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	**x**
Honestidad		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 planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo, desinfeccion y explicacion de la clase	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectiva Asistencia	llamado a lista		2min	
3. Movimientos repetitivos de brazon y piernas	Movilidad Articular		5min	
4. Trote en el campo a la vez que movimiento debrazos.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Resitencia de piernas en posicion de sentadilla.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6. relevos de arco a arco en velocidad		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2. juego las escondidas. Un estudiante cierra los ojos mientras los demas se esconden y la funcion pricipal de este juego es que el estudiante los tiene que buscar.	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. El estudiante implementa varias tecnicas a la hora de controlar el balòn.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante realiza diferentes movimiento, tecnicas y control del balòn a la hora de rematar a porteria.	**remate**		**20min**	
2. El estudiante efectuara un pase largo y lo controla con la mayor precision	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	se hace un etiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	Lugar: ESTADIO MUNIC	Municipio: TAUSA	Hora: :200 PM	N° de sesión: 134	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			N° de deportistas: 10		Edades: de 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE DE FUTBOL.

Objetivo Especifico: POTENCIALIZAR LAS HABILIDADES BASICAS DE FUTBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Y RECURSO planilla del listado de los estudiante
1. Saludo a los estudiantes y desinfeccion.	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Ejercicios de fuerza para fortalecer piernas, brazos y abdomen.	Movilidad Articular		5min	
4. Estiramiento y trote alrededor de la cancha.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Desplazaienetos laterales.	Resistencia	Aerobica	x	10 min	
		Anaerobica		10min	
	Velocidad	Maxima			
6. Conduccion del balón por medio de obstaculos		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
1.	Acoplamiento			
2.Juego el Tunel. Los jugadores se colocan en filas paralelas, con piernas separadas y las manos apoyadas en los hombros de sus compañeros de equipo	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obstaculos y al finalizar rematar a porteria y si no remata a porteria tendra una penitencia	remate		20min	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que rematar de primera intencion a porteria	remate		20min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO platillos y valores
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNIC**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 137**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 6**		**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar apsectos tecnicos del futbol en los niños de iniciacion					
Objetivo Especifico: gerenerar en el estudiante la perfeccion del pase y la conduccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista ter		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cua	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distacia de 10		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista te	**conduccion**		**20min**	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los	**pase**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**10**	**Edades: de 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Promover la tecnica del remate.					
Objetivo Especifico: Realizar Actividades relacionadas con con disparo al arco					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. Desinfeccion de manos y pies de los estudiantes	Introduccion a la clase		5min	
2. Toma de asistencia	llamado a lista		2min	
3. Movimientos de articulaciones en el campo de juego	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote en la cancha para realizar el respectivo calentamiento.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se patea el balón con fuerza hacia la porteria para mejorar la punteria.	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Se corre en velocidad de un lado al otro para mejorar el rendimiento y la agilidad	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. se realiza una prueba a ciegas con diferentes obstaculos para mejorar y analisar la orientacion del estudiante.	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación			
6. se realizan diferentes pruebas a partir del sonido del	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante hace disparos repetitivos al arto.	**remate**		**20min**	
2. Realiza pases con un comapñero y posterir a eso remata al arco.	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE DE FUTBOL.

Objetivo Especifico: PROMOVER HABILIDADES BASICAS DE FUTBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**S Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. Saludo a los estudiantes y desinfeccion.	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Ejercicios de fuerza para fortalecer piernas, brazos y abdomen.	Movilidad Articular		5min	
4. Estiramiento y trote alrededor de la cancha.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Desplazaienetos laterales.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
		Anaerobica		10min	
	Velocidad	Maxima			
6. Conduccion del balón por medio de obstaculos		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Juego el Tunel. Los jugadores se colocan en filas paralelas, con piernas separadas y las manos apoyadas en los hombros de sus compañeros de equipo	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obstaculos y al finalizar rematar a porteria y si no remata a porteria tendra una penitencia	**remate**		**20min**	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que rematar de primera intencion a porteria	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 11**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalcer la tecnica de conduccion de balon					
Objetivo Especifico: Gerenerar que los estudiantes conduscan el balón con buena movilidad y técnica mediante ejercicios individuales y grupales					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Y RECURSO planilla del listado de los estudiante
1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Introduccion a la clase	x	5min	
2.LLAMADO A LISTA A LOS ESTUDIANTES.	llamado a lista	x	2min	
3.1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Movilidad Articular	x	5min	
4. MOVILIDAD POR TODA LA CANCHA.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.CALENTAMIENTO TROTE EN DESPLAZAMIENTOS CIRCULAR HORIZONTAL DIAGONAL DE LA CANCHA CAMBIARAN DE VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON JUEGOS RECREATIVOS.	Fuerza	Maxima	x	10 min	
2.EJERCICIOS DE REACCION EN DOS GRUPOS Y EN FILAS CADA UNO PASAR EL BALON POR DEBAJO DE LAS PIERNAS E IRA CONDUCIENDO EL BALON HASTA EL OTRO EXTREMO DE LA CANCHA Y CAMBIARAN HASTA QUE TODOS LOS DEL GRUPO		Explosiva	x	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que moverse por la cancha lateralmente siguiendo los obstaculos	Velocidad	Maxima	x	10min	
6. el estudiante tendra que estar agachado y al momento de escuchar el silbato tendra que levantarse y quedarse estatico		Desplazamiento			
7. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico.		Reacciòn	x	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
1.juego Juego del pañuelito pero con balón.Cuando el entrenador diga un número saldrá un jugador de cada equipo.Consiste en coger el balón y conducirlo sin que el otro jugador le quite el balón hasta atravesar la línea de partida. 2 JUEGO relevos con conduccion de balon La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metrosA mitad de camino se colocan 2 conos,Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador Ganará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de meta	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los pèrfiles	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista tendra que r	conduccion		20min	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los deportistas tendran que realizar pases entre ellos dentro de la cancha o dentro de la zona demarcada	pase		20min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO platillos y valores
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron los ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 am**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: reforzar en el remate a porteria

Objetivo Especifico: generar en el deportista una mejora en su remate a porteria

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**S Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de tren	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote durante 10 minutos alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. el deportista al estar trotando y escuchar el sibato te		Anaerobica	**x**	10min	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. se realizara estiramiento de tren inferior con apoyo	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. estando en movimiento el estudiante denera ir reaiz		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obs	**remate**		**20min**	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Estadio Municip**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión:123**	**N° de semana:3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer la tecnica de pase y conduccion de balon					
Objetivo Especifico: gerenerar en el estudiante la perfeccion del pase y la conduccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista ter		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cua	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distacia de 10		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista te	**conduccion**		**20min**	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los	**pase**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNICIP**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 126**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**10**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Promover los principios tecnicos de conducion y tecnica de pase.

Objetivo Especifico: Mejorar efectividad de pases y la conductividad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
Saludo a los estudiantes y desinfeccion	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor de la cancha a la vez que se van realizando movimientos de brazos	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicion de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de lado a lado de la cancha.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1. se relizana grupos al azar para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes personas.	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.S e desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante realiza disparos repetitivos a porteria	**remate**		**20min**	
2. a tarves de pases secuenciales realizan movimientos y tecnicas con el fin de lograr un remate correcto	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNICI**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 am**	**N° de sesión: 158**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**15**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar un festival de habilidades con los niños y jovenes de la escuela de formacion de indeportes en el municipio de Sutatausa

Objetivo Especifico: Evaluar la aptitud fisica y tecnica, habilidad deportiva, la convivencia y actitud mental de las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento de las escuelas de formacion de indeportes del municipio de Sutatusa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.
1.Saludo y charla con los estudiantes.	Introduccion a la clase		5min	
2. Llamado a la respectiva lista.	llamado a lista		2min	
3. Movimientos repetitivos de brazon y piernas	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor del campo de juego.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar Actividades recreativas de integracion y formacion de grupos que permitan realizar los grupos para el trabajo del dia juegos del barco, la casa, el capitan .		Maxima			
2. Realizar Juegos predeportivos: Balon, Balon Mano y Futbol tenis		Explosiva			
3. Realizar el circuito de habilidades gyncana en donde se tengan situaciones de raptar, gatear, girar, caminar, lanzar, atrapar, trepar y combinar estas habilidades	Resistencia	Aerobica			
4. Festival Deportivo: Se realiza minitorneo de las modalidades de: Juegos de Pelota, Juegos de Marca y Presicion		Anaerobica			
5, Explosion de Colores: Realizacion de una carrera de colores por cada una de las categorias, seguido de una lluvia de espuma y se realiza el cierre de la actividad con la entrega de la premiacion	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones
1.	Acoplamiento			
	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 132**	**N° de semana:4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar en el deportista una mejora en su remate a porteria
Objetivo Especifico: fortalecer el remate a porteria
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	**x**
Honestidad		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 planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo, desinfeccion y explicacion de la clase	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectiva Asistencia	llamado a lista		2min	
3. Movimientos repetitivos de brazon y piernas	Movilidad Articular		5min	
4. Trote en el campo a la vez que movimiento debrazos.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Resitencia de piernas en posicion de sentadilla.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6. relevos de arco a arco en velocidad		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2. juego las escondidas. Un estudiante cierra los ojos mientras los demas se esconden y la funcion pricipal de este juego es que el estudiante los tiene que buscar.	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. El estudiante implementa varias tecnicas a la hora de controlar el balòn.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante realiza diferentes movimiento, tecnicas y control del balòn a la hora de rematar a porteria.	**remate**		**20min**	
2. El estudiante efectuara un pase largo y lo controla con la mayor precision	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	se hace un etiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 135**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**10**	**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar el tiro a porteria mediante la cualidad de la velocidad					
Objetivo Especifico: fortalecer el disparar al arco con balon en movimiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo, charla	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectivo llamdo a lista de los estudiantes.	llamado a lista		2min	
3. Movimientos de manos y pies repetitivos	Movilidad Articular		5min	
4.Trote alrededor de la cancha y estiramiento de piernas y brazos.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Se patea el balón en el aire hacia la porteria.	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamiento lateral a diferentes ritmos.		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2. Pases continuos entre compañeros a un mismo ritmo y velocidad transladandose de lado a lado de la cancha.	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. En parejas realizar diferentes tecnicas y movimientos a la hora de recibir y de patear el balón.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. Se realizan disparos en el aire hacia el arco.	**remate**		**20min**	
2. Al estudiante se le hace el pase y patea el balón en movimiento	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 138**	**N° de semana:4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: generar en el deportista una mejora en su remate a porteria
Objetivo Especifico: fortalecer el remate a porteria
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	**x**
Honestidad		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 planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1.Saludo, desinfeccion y explicacion de la clase	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectiva Asistencia	llamado a lista		2min	
3. Movimientos repetitivos de brazon y piernas	Movilidad Articular		5min	
4. Trote en el campo a la vez que movimiento debrazos.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Resitencia de piernas en posicion de sentadilla.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6. relevos de arco a arco en velocidad		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2. juego las escondidas. Un estudiante cierra los ojos mientras los demas se esconden y la funcion pricipal de este juego es que el estudiante los tiene que buscar.	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. El estudiante implementa varias tecnicas a la hora de controlar el balòn.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante realiza diferentes movimiento, tecnicas y control del balòn a la hora de rematar a porteria.	**remate**		**20min**	
2. El estudiante efectuara un pase largo y lo controla con la mayor precision	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	se hace un etiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 112**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**20**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Pormover aspectos tecnicos y tacticos del futbol						
Objetivo Especifico: Potencializar el control de balon y superficies de contacto con aspectos tacticos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.**
1. Desinfeccion de manos y pies de los estudiantes	Introduccion a la clase		5min	
2. Toma de asistencia	llamado a lista		2min	
3. Movimientos de articulaciones en el campo de juego	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote en la cancha para realizar el respectivo calentamiento.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se patea el balón con fuerza hacia la porteria para mejorar la punteria.	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Se corre en velocidad de un lado al otro para mejorar el rendimiento y la agilidad	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. se realiza una prueba a ciegas con diferentes obstaculos para mejorar y analisar la orientacion del estudiante.	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación			
6. se realizan diferentes pruebas a partir del sonido del	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. El estudiante hace disparos repetitivos al arto.	**remate**		**20min**	
2. Realiza pases con un comapñero y posterir a eso remata al arco.	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: promover aspectos tecnicos del futbol en espacio reducido					
Objetivo Especifico: Gerenerar que los estudiantes una buena conduccion del balón con buena movilidad y técnica en espacio reducido					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Introduccion a la clase	**x**	5min	
2.LLAMADO A LISTA A LOS ESTUDIANTES.	llamado a lista	**x**	2min	
3.1.MOVILIDAD EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR TODAS LAS ARTICULACIONES LAS REALIZARAN CADA UNA POR TIEMPO.	Movilidad Articular	**x**	5min	
4. MOVILIDAD POR TODA LA CANCHA.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.CALENTAMIENTO TROTE EN DESPLAZAMIENTOS CIRCULAR HORIZONTAL DIAGONAL DE LA CANCHA CAMBIARAN DE VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILBATO CON JUEGOS RECREATIVOS.	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.EJERCICIOS DE REACCION EN DOS GRUPOS Y EN FILAS CADA UNO PASAR EL BALON POR DEBAJO DE LAS PIERNAS E IRA CONDUCIENDO EL BALON HASTA EL OTRO EXTREMO DE LA CANCHA Y CAMBIARAN HASTA QUE TODOS LOS DEL GRUPO		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el estudiante tendra que moverse por la cancha lateralmente siguiendo los obstaculos	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. el estudiante tendra que estar agachado y al momento de escuchar el silbato tendra que levantarse y quedarse estatico		Desplazamiento			
7. Los niños se desplazaran por medio de obstaculos a gran velocidad para mejorar su rendimiento fisico.		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.juego Juego del pañuelito pero con balón.Cuando el entrenador diga un número saldrá un jugador de cada equipo.Consiste en coger el balón y conducirlo sin que el otro jugador le quite el balón hasta atravesar la línea de partida. 2 JUEGO relevos con conduccion de balon La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metrosA mitad de camino se colocan 2 conos,Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador Ganará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de meta	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los pèrfiles	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista tendra que r	**conduccion**		**20min**	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los deportistas tendran que realizar pases entre ellos dentro de la cancha o dentro de la zona demarcada	**pase**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron los ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	se recomendara al estudiante realizar descanso y buen estirmiento en casa	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2021	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**No de sesión: 118**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer el remate a porteria

Objetivo Especifico: generar en el deportista una mejora en su remate a porteria

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**S Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de tren	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. trote durante 10 minutos alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
4. el deportista al estar trotando y escuchar el sibato te		Anaerobica	**x**	10min	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. se realizara estiramiento de tren inferior con apoyo	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
9. estando en movimiento el estudiante denera ir reaiz		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obs	**remate**		**20min**	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Estadio Municip**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: de 13 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Promover aspectos tecnicos de pases y conduccion de balon					
Objetivo Especifico: gerenerar en el estudiante la perfeccion del pase y la conduccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista ter		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cua	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distacia de 10		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista te	**conduccion**		**20min**	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los	**pase**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 124**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**20**	**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: promover aspectos como pases cortos y una buena tecnica a la hora de conducir el balón.

Objetivo Especifico: Mejorar efectividad de pases y la conductividad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.
Saludo a los estudiantes y desinfeccion	Introduccion a la clase		5min	
2. Respectivo llamado a lista	llamado a lista		2min	
3. Calentamiento leve con la movilidad de articulaciones	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor de la cancha a la vez que se van realizando movimientos de brazos	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Se realizan ejercicion de sentadillas y flexiones	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5. Se mide la velocidad de los estudiantes de lado a lado de la cancha.	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizan estiramiento de piernas para trabajar la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10 min	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones
1. se relizana grupos al azar para que los estudiantes aprendan a trabajar con diferentes personas.	Acoplamiento	**x**	10min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.S e desarrolla la actividad entre grupos y entre diferentes roles para aprender a adaptarnos a diferentes situaciones	Adaptación	x	10min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal
1. El estudiante realiza disparos repetitivos a porteria	**remate**		**20min**	
2. a tarves de pases secuenciales realizan movimientos y tecnicas con el fin de lograr un remate correcto	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO platillos y valores
1.Estiramiento		5 min	Se realizan estiramientos entre compañeros	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla a los estudiantes sobre los valores aplicados a la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	el deportista entendera para que se realizaron loos ejericicos del dia	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	Él estudiante es conciente de que debe realizar muy bien sus estiramientos tanto en el entrenamiento como en la casa.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Estadio Municip**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 127**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 20**			**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Promover aspectos tecnicos como el regate						
Objetivo Especifico: regatear en espacios reducidos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizara trabajo de tren superior, puhs ap y	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
2. se realizara trabajo de tren superior, puhs ap y		Explosiva	**x**	10min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. el deportista tendra que moverse por la cancha late		Desplazamiento	**x**	10 min	
4. el deportista tendra que estar agachado y al momer		Reacciòn	**x**	10 min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. el deportista tendra que pasar varios obtaculos utili	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. realizaremos rondos de acuerdo a la cantidad de de	**remate**		**20min**	
2. se ubicaran los estudiantes dentro de un espacio	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: ESTADIO MUNICI**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 2:00 am**	**N° de sesión: 158**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas:**	**25**	**Edades: de 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Realizar un festival de habilidades con los niños y jovenes de la escuela de formacion de indeportes en el municipio de Sutatausa

Objetivo Especifico: Evaluar la aptitud fisica y tecnica, habilidad deportiva, la convivencia y actitud mental de las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento de las escuelas de formacion de indeportes del municipio de Sutatusa

}

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO planilla del listado de los estudiantes , platillos.
1.Saludo y charla con los estudiantes.	Introduccion a la clase		5min	
2. Llamado a la respectiva lista.	llamado a lista		2min	
3. Movimientos repetitivos de brazon y piernas	Movilidad Articular		5min	
4.Estiramiento y trote alrededor del campo de juego.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar Actividades recreativas de integracion y formacion de grupos que permitan realizar los grupos para el trabajo del dia juegos del barco, la casa, el capitan .		Maxima			
2. Realizar Juegos predeportivos: Balon, Balon Mano y Futbol tenis		Explosiva			
3. Realizar el circuito de habilidades gyncana en donde se tengan situaciones de raptar, gatear, girar, caminar, lanzar, atrapar, trepar y combinar estas habilidades	Resistencia	Aerobica			
4. Festival Deportivo: Se realiza minitorneo de las modalidades de: Juegos de Pelota, Juegos de Marca y Presicion		Anaerobica			
5, Explosion de Colores: Realizacion de una carrera de colores por cada una de las categorias, seguido de una lluvia de espuma y se realiza el cierre de la actividad con la entrega de la premiacion	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y balones
1.	Acoplamiento			
	Ritmo	x	10min	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES			Actividad	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: Estadio Municip**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 6:00 pm**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES				**N° de deportistas:**	**20**	**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Promover aspectos tecnicos como el regate						
Objetivo Especifico: regatear en espacios reducidos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizara trabajo de tren superior, puhs ap y	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
2. se realizara trabajo de tren superior, puhs ap y		Explosiva	**x**	10min	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
3. el deportista tendra que moverse por la cancha late		Desplazamiento	**x**	10 min	
4. el deportista tendra que estar agachado y al momer		Reacciòn	**x**	10 min	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. el deportista tendra que pasar varios obtaculos utili	Patrones Basicos de Movimiento	x	10min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. realizaremos rondos de acuerdo a la cantidad de de	**remate**		**20min**	
2. se ubicaran los estudiantes dentro de un espacio	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Estadio Municip**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 136**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: promover aspectos tecnicos del futbol como los pases y conduccion de balon					
Objetivo Especifico: gerenerar en el estudiante la perfeccion del pase y la conduccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. charla con los estudinates sobre el entrenamienyto	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. desplazamiento y comenzamos conmovilidad de	Movilidad Articular		5min	
4. desplazamiento por toda la cancha durante un tiem	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. tren inferior: sentadillas: 10 sentadillas con peso	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.tren inferior: sentadillas y reaccion: el deportista ter		Explosiva	**x**	10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. el deportista tendra que correr 20 metros en los cua	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6.		Desplazamiento			
7.el deportista tendra que recorrer una distacia de 10		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajo de sentadilla sobre basess inestables con los	Equilibrio	x	10min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. conduccion de balon con obtaculos: el deportista te	**conduccion**		**20min**	
2.pase con borde interno con los dos perfiles: los	**pase**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	estirmaiento de tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	a entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	a al estudiante realizar descanso y buen estirn	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Estadio Municipa**	**Municipio: TAUSA**	**Hora: 4:00 PM**	**N° de sesión: 139**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES MORALES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: de 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE DE FUTBOL.

Objetivo Especifico: POTENCIALIZAR HABILIDADES BASICAS Y TECNICAS DE FUTBOL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**S Y RECURSO planilla del listado de los estudiante**
1. Saludo a los estudiantes y desinfeccion.	Introduccion a la clase		5min	
2. llamado a lista antes de iniciar clase	llamado a lista		2min	
3. Ejercicios de fuerza para fortalecer piernas, brazos y abdomen.	Movilidad Articular		5min	
4. Estiramiento y trote alrededor de la cancha.	Calentamiento		8min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Desplazaienetos laterales.	Resistencia	Aerobica	**x**	10 min	
		Anaerobica		10min	
	Velocidad	Maxima			
6. Conduccion del balón por medio de obstaculos		Desplazamiento	**x**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica		10 min	
		Dinamica		10min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1.	Acoplamiento			
2.Juego el Tunel. Los jugadores se colocan en filas paralelas, con piernas separadas y las manos apoyadas en los hombros de sus compañeros de equipo	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. el estudiante debera estar sentado y al momento de	Reacción	x	10min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO platillos, conos, silbato y bal**
1. el deportista tendra que conduccir el balon conn obstaculos y al finalizar rematar a porteria y si no remata a porteria tendra una penitencia	**remate**		**20min**	
2. el deportista recibira un centro y este tendra que rematar de primera intencion a porteria	**remate**		**20min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y valores**
1.Estiramiento		5 min	Estiramiento por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	a los estudiantes sobre los valores aplicados a l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2min	ta entendera para que se realizaron loos ejerici	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1min	ra al estudiante realizar descanso y buen estirm	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES MORALES

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

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: TAUSA**		
LUGAR:				**ESTADIO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA: TARDES**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN X**	**PERFECCIONAMIENTO X**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		x	X	
			COMPAÑERISMO			X		
			JUSTICIA	X			X	
			COOPERACION	X			X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		x	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		X		
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA	X				
			PARTICIPACIÓN			X	x	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	X				
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X		x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x			X	
			RITMO			X		
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION	X		x		
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN			X		
			ADAPTACIÓN				x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD	x		X		
			FLEXIBILIDAD			x	x	
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	dedos o colocacion	X				
						X	X	
			posicion correcta	X		X		
			saque	X		X	x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	sistema de recepcion					
				X		x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x	x	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				x	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		X	X	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x	x	

FIRMA FORMADOR: **CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA**

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA
HACE CONSTAR:

Que CARLOS ANDRES MORALES SALDAÑA, ‹identificado con la Cédula de Ciudadanía No 1.076.649 221 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA OE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes de noviembre de 2022

JHOH WILMER RODRIGUEZ FORERO
Coordinador de Deportes
Tel. 3123514134

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLA DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS

TRANSFERENCIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y HERRAMIENTA EN PSICOLOGIA APLICADAS AL DEPORTE

LUGAR : GOBERNACION DE CUNDINMARCA TEATRO ANTONIO NARIÑ FECHA : 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022 Valle de Ubate. HORA: 9:00 A 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINAO CARGO	FIRMA
1	Jady M. Arévalo Siera	1018470748	Guacheta	Atletismo	
2	Lothar Alejandro Mateus Cases	1076653410	Fuquene	patinaje	
3	Fredy Leonardo Chaves Infante	7076659344	Sutatausa	Atletismo	
4	Camilo Enrique Villamil Solano	9013.382.814	Simijaca	futbol de salon	
5	Juliana Alejandra Moya Sánchez	1076670080	Ubate	Baloncesto	
6	Diego Armando Gordillo Santana	1076.654.541	Ubaté Fuquene	Fútbol	
7	Wilson Armando Intercipa Martnez	1005854844	Ubate	BMX	Intercipa.
8	Laura Daniela Vega Forero	1075681483	Lenguazaque	Patinaje	Daniela V.
9	Juan Diego Poveda	1077 295 594	Tausa	Baloncesto	
10	Yeni Katherine Rodriguez	1074888441	Sutatausa	Patinaje	
11	Nubia Liliana Niño Delgado	20865574	Ubaté	Gestora	
12	Andrea Marcelo Rubiano	1.074.888.153	Ubaté	baloncesto	
13	Aura Liliana Castillo Coca	1.074556.754	Susa	Patinaje	
14	Freddy Robayo	79107732	Ubaté	Futbol de salon	
15	CARLOS ENFANTE PEÑA	1076647764	UBATE Guachetá	FUTBOL	
16	Wilma Yesid Mandiola Fandiño	1076658682	CAUPA	Voleibol	
17	Wilman Yesid Pachon Maldonado	1076660951	CAUPA	Fútbol	
18	Yonud Alberto Leon Rojas	3196451	Tausa	Ciclismo	
19	CARLOS ALBERTO MALAVER MONTAÑO	79'166.280	CUCUNUBA	Futbol de SALON	
20	William David Forero Suarez	1073384054	Susa	Voleibol.	

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Dependencia progresa

PLANILLA DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS

TRANSFERENCIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y HERRAMIENTA EN PSICOLOGIA APLICADAS AL DEPORTE

LUGAR : GOBERNACION DE CUNDINMARCA TEATRO ANTONIO NARIÑ FECHA : 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022 Valle de Ubate. HORA: 9:00 A 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINAO CARGO	FIRMA
1	Edwin Ballesteros Diaz	1076662519	Guacheta	Tenis de campo	Edwin Ballesteros
2	Yagally C. Cortés Nieto	20.627.443	Guachetá	Voleibol	
3	Angelica Barragán G.	1069766359	Cucunubá	Tenis de Campo	Angelica Barragán
4	Edinson jair Rincon C.	1076667162	Tausa	patinaje	Edinson Rincon
5	Jose Antonio Gil T	1076657383	Carupa	ciclomontañismo	
6	Juan Nicolas Villamil Montaño	1007467470	Ubate	Futbol sala	
7	Miguel Angel Ruiz Navarrete	1076665416	Ubate	Voleibol	
8	Rafael Leonardo Castro	1070018496	Cajicá	Futbol	
9	Cristian Camilo Pachón Arévalo	1076660429	Sutatausa	Baloncesto	
10	Luis felipe Sanchez Vargas	1076660207	Tausá	Voleibol	Felipe Sanchez
11	Jair Ferney Rodriguez villamil	1076663829	TAUSA	futbol de Salon	Jair R.
12	Yulitza Gelvez Rocha	1076566970	Guacheta	Patinaje	Yulitza Gelvez
13	Oscar Julian Peña Nieto	1073384878	Simijaca	Baloncesto	
14	JHON SEBASTIAN ARIAS	1073382077	Simijaca	Futbol	
15	Michael Duran Rodriguez C.	1.073.384.808	Simijaca	Futbol	
16	WILMER FERNEY FUSINO CORTES	1.076656.350	SUTATAUSA	FUTBOL SALA	
17	Jorge Jair Castellanos Delgadillo	1076.66:.854	Ubaté	Futbol de salon	
18	Fabian Eliecer Rodriguez Infante	1076653571	Ubate	Futbol de salon	
19	Deivy stiven Castañeda V	1076.660.050	Fuquene	futsal	
20	Cindy Carolina Quiroga Castro	1076660671	CARUPA	Baloncesto	

Powered by CamScanner

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLA DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS

TRANSFERENCIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y HERRAMIENTA EN PSICOLOGIA APLICADAS AL DEPORTE

LUGAR : GOBERNACION DE CUNDINMARCA TEATRO ANTONIO NARIÑO FECHA : 15 DE NOVIEMBRE DEL 2022 Valle de Ubaté HORA: 9:00 A 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINAO CARGO	FIRMA
1	Johann Santiago Rojas Mendez	79.169.195	Cucunuba	Futbol Sala	
2	Cristian David castro Pérez	1.076.661.855	Cucunuba	Voleibol	
3	Alexis Rodrigo Gacón	79.162171	CACHIPAY DE CAUCA	FUTBOL DE SALA	
4	WILSON RODRIGUEZ SILVA.	79169035	SUTATAUSA.	FUTBOL	
5	Thalia Alexandra Rincón Amaya	1076667215	Fuquene	Futbol Salon	
6	Carlos Andrés Morales Soldevá	1076649221	Tausa	Futbol	
7	Cristian Suárez Peña	79166854	FUQUENE	CICLOMONTAÑISMO	
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Powered by CamScanner