INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 302 DE 2022

OBJETIVO: 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.	**INFORME FINAL**
FLOR ANGELA GARZÓN SÁNCHEZ, TÉCNICO OPERATIVO	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	SUTATAUSA
FECHA DEL INFORME	01 DE OCTUBRE DEL 2022
PERIODO DEL INFORME	09/02/2022 AL 30/09/2022
CONTRATISTA	RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 302 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 10 meses y 15 días

1. realicé la respectiva presentación ante el coordinador de deportes de Sutatausa, mes a mes continué la organización de la información para la masificación de los niños, niñas y adolescentes por medio de las redes sociales y con las juntas de acción comunal con sus respectivos representantes para lograr aumentar la población inscrita en la escuela formativa de futbol de salón.

2. Entregué en la fecha acordada el plan pedagógico al igual que la malla curricular, los sitios de trabajo con su respectivo horario y de igual manera realicé el cargué de los documentos al drive.

3. Desarrollé las actividades planteadas en el plan pedagógico y las mallas pedagógicas en el cual trabajaré los componentes motriz, físico, recreativo, psico social volitivo, técnico y táctico. En las tres categorías de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).

4. Realicé la convocatoria mes a mes para el proceso de formación en futbol de salón para lo cual se obtuvo una cobertura de 7 niños en la categoría de iniciación, 16 niños en la categoría de fundamentación y 24 jóvenes para la categoría de perfeccionamiento.

5. Porté el uniforme de la entidad con decoro y responsabilidad, en cada una de las sesiones programadas con cada categoría teniendo en cuenta que soy garante de la imagen de la entidad indeportes Cundinamarca.

6. Entregue mes a mes un total de 12 planes diarios para cada categoría (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) para un total de 36 planes diarios.

7. Consolidé cada mes la información dada y presentada a la gestora provincial Lic. Nubia Niño en la plataforma y los medios otorgados (plataforma drive), las cuales fueron, planes diarios, plan mensual, cobertura, cuenta de cobro, informe de gestión contractual, informe de evidencias.

8. Durante cada mes realicé el plan mensual en el cual describí los objetivos, los aspectos físicos, técnicos y evaluativos a trabajar, y de igual manera los métodos empleados.

9. Apliqué la primera toma de los test físicos en la semana del 16 al 21 de mayo en las veredas peñas de Cajón y peñas de Boquerón. las pruebas se realizaron a 31 deportistas vinculados al proceso de futbol de salón en las tres categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, las pruebas antropométricas realizadas fueron: peso corporal, estatura de pie, estatura sentado y perímetro de cintura. Los test físicos tomados fueron: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, shuttle run, y agarre de bastón y para la categoría de perfeccionamiento se tomó el test de course navette.

10. Entregué mes a mes la debida certificación otorgada por el coordinador de deportes del municipio de Sutatausa, donde consta el desarrollo de mis actividades y obligaciones.

11. Apoyé los eventos programados en Sutatausa, tales como jugarreta escolar, juegos comunales, entre otros programados por la secretaria.

12. Asistí mes a mes a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor y la Subgerencia Técnica, al igual que apoye la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programo.

13. Entregaré el formato único de inventario documental debidamente diligenciado cuando tenga la necesidad de trasladar documentos al archivo del instituto

14. Presenté mes a mes el informe de ejecución contractual, planilla de parafiscales, informe de evidencias, cuenta de cobro, a la gestora Nubia Niño y la supervisora Angela Garzón, mediante la plataforma drive el cual cargué en la plataforma secop II en las fechas establecidas por indeportes Cundinamarca, con los soportes, evidencias del mismo de acuerdo con las formas de pago y las condiciones establecidas

15. Entregué en las fechas acordadas por el supervisor mi informe final durante cada mes con sus respectivas evidencias y documentos elaborados.

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	**TOTAL DE NIÑOS**
INICIACION	7
FUNDAMENTACION	16
PERFECIONAMIENTO	24
TOTAL	47

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	302	$ 17.970.000	10 meses y 15 días	2022000212 DE 27/01/2022 2022003290 DE 08/09/2022

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Mes a mes cumplí con subir a la plataforma secop II, las evidencias fotográficas correspondientes a las 15 obligaciones del contrato.
2. Anexar 4 fotos importantes por cada mes laborado, bien organizadas

FEBRERO









MARZO









ABRIL









MAYO









JUNIO









JULIO









AGOSTO









SEPTIEMBRE









ANEXO 2, OBLIGACION 2

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
FUTBOL DE SALON

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

SUTATAUSA, CUNDINAMARCA., 14 de febrero 2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por niveles
   - 9.1 Etapas de enseñanza
   - 9.2 Etapa de Iniciación
   - 9.3 Etapa de fundamentación
   - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Temas y contenidos
11. Metodología de trabajo
    - Etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Ubaté
    - Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
    - Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
    - Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)
12. Control seguimiento y evaluación
13. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

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

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

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de la provincia de Ubaté, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar

su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

Finalmente el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

4. MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada uno de los municipios del departamento de Cundinamarca como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el articulo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

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

LEY 181 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

ARTICULO 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

ARTICULO 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos y cognitivos dirigidos a niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas. Además brindar espacios recreo deportivos a niños y niñas de la provincia.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños, niñas y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Ejecutar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos teóricos, físicos, técnicos, tácticos y psicosociales.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años de la provincia de Ubaté Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 9 años, fundamentación de 10 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido que permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces se encuentra que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo de los niños, niñas y jóvenes a través de la superación física y la

competición.

- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el fútbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños.

IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

Podrán ingresar niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, los cuales serán distribuidos en diferentes categorías teniendo en cuanta la edad.

FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talento educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol de salón, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

FUTBOL DE SALÓN

El futbol de salón es un deporte en el que se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero, y cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario durante un periodo de juego que durá dos tiempos de 20 minutos (el tiempo se detiene cuando el balón no está en juego)

Quizás lo conozcas por futsal, (a alto nivel tiene una alta complejidad táctica: por sus espacios reducidos: el campo mide 40 metros por 20).

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte. De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.
Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.
El fútbol de salón recreativo es una actividad que tiene como fin darle la posibilidad al deportista de jugar de una manera distinta, que sea divertida, se evidencia la adquisición de las habilidades deportivas en edades tempranas formando parte del empleo correcto del tiempo libre dentro de la comunidad, como una alternativa de contribución a la formación de los niños.
Además las actividades recreativas que aparecen en el futbol de salón están orientadas hacia diferentes direcciones desde la perspectiva fisiológica, técnica y táctica, peo siempre con el contexto del juego como una vía de recreación utilizando el tiempo libre

"El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol"
El "futbol de salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo.

El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

9.1 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 9 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo psicomotor de los niños y niñas a través de diferentes actividades recreativas.

9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

OBJETIVO: Lograr que los niños fortalezcan las habilidades psicomotoras a través de actividades recreativas y deportivas desarrolladas mediante el futbol de salón.

9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALÓN DE LA PROVINCIA DE UBATE.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol de salón del municipio de Ubaté. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.

Todo el desarrollo de este proceso se basa en la búsqueda de formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN DEL MINICIPIO DE UBATE

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres fases: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños, niñas y jóvenes deportistas.

10.2 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo de diferentes actividades

CONTENIDO FISICO: Se desarrollara diferentes ejercicios y actividades que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

CONTENIDO TECNICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que permita al niño mejorar las diferentes técnicas:

- Control de balón
- Pase
- Conducción
- Técnica para patear

CONTENIDO TACTICO: Permite mejorar el proceso defensivo y ofensivo en los ejercicios del futbol de salón, en los cuales se desarrollará un trabajo tanto individual como grupal, mejorando el trabajo en equipo.

CONTENIDO TEÓRICO:

- Conocimiento del Reglamento
- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos del futbol DE SALÓN

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual, uso de valores dentro y fuera del campo, así como el trabajo e equipo.

10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 13 AÑOS)

OBJETIVO: Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

CONTENIDO FISICO:

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y coordinación
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividades de fuerza muscular y abdominal

CONTENIDO TÉCNICO:

Mejorar las habilidades de los niños, niñas y jovenes a la hora de desarrollar sus actividades y ejercicios ordenados por el instructor en el campo deportivo como pase, remate, dominio de balón, conducción de balón de un lado a otro, y manejo de las superficies del pie.

CONTENIDO TÁCTICO:

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción, atacar con precisión para encontrar líneas de pase, defender y mejorar la recuperación del balón, así como la posesión dentro de campo deportivo.

CONTENIDO TEÓRICO

Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.

METODOLOGIA

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las actividades y ejercicios asignados por el instructor, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (14 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol de salón de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

CONTENIDO FISICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que iran aumentando de complejidad de acuerdo a la edad y desempeño de cada deportista que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

- Técnicas agresivas de pase remate y definición: Pases largos a un solo toque, pases diagonales, superación de obstáculos a corta y larga distancia.
- Desarrollo de ejercicios para mejorar la potencia y profundidad con movimiento lineal, consistencia, dirección, conducción de balón y preparación en el remate.

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; conducción, ejercicios de pelota con balón detenido para tener más variedad y creatividad, control de la balón, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el futbol de salón de forma positiva, formulación del auto concepto.
- Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

PROPUESTA RECREATIVA

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

- Desarrollo de juegos tradicionales
- Rondas infantiles
- Juegos lúdico – recreativos
- Manualidades
- Actividades de Interacción Social.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

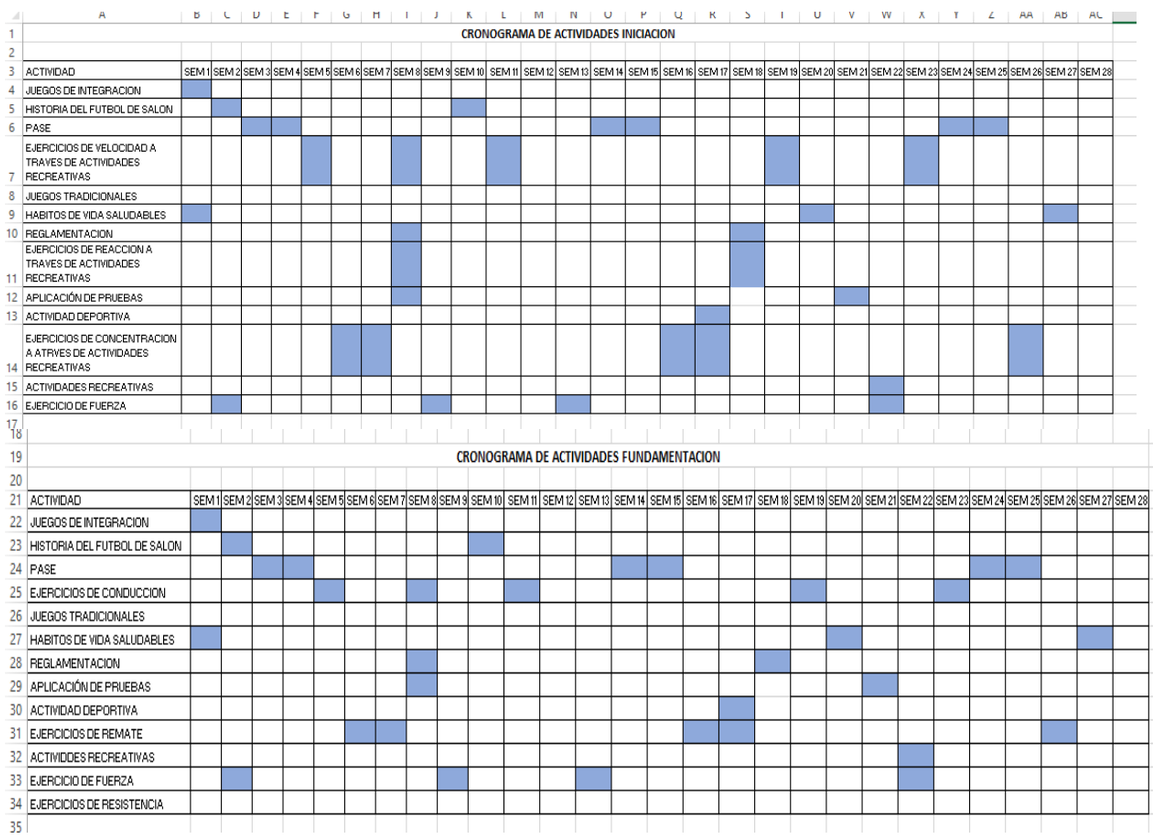
La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón de la provincia de Ubaté, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de

cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño, niña y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INICIACION

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■																											
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■																		
PASE			■	■										■	■									■	■			
EJERCICIOS DE VELOCIDAD A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■						■		
REGLAMENTACION								■										■										
EJERCICIOS DE REACCION A TRAVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS								■										■										
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											
EJERCICIOS DE CONCENTRACION A ATRVES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS						■	■									■	■									■		
ACTIVIDADES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTACION

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■																											
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■																		
PASE			■	■										■	■									■	■			
EJERCICIOS DE CONDUCCION					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■							■	
REGLAMENTACION								■										■										
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											
EJERCICIOS DE REMATE						■	■									■	■									■		
ACTIVIDDES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						
EJERCICIOS DE RESISTENCIA																												

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERFECCIONAMIENTO

ACTIVIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13	SEM 14	SEM 15	SEM 16	SEM 17	SEM 18	SEM 19	SEM 20	SEM 21	SEM 22	SEM 23	SEM 24	SEM 25	SEM 26	SEM 27	SEM 28
JUEGOS DE INTEGRACION	■				■							■					■								■	■		
HISTORIA DEL FUTBOL DE SALON		■								■																		
PASE			■	■										■	■									■	■			
EJERCICIOS DE CONDUCCION					■			■			■								■				■					
JUEGOS TRADICIONALES																												
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	■																			■							■	
REGLAMENTACION								■										■										
EJERCICIOS DE REMATE						■	■									■	■									■		
ACTIVIDADES RECREATIVAS																						■						
EJERCICIO DE FUERZA		■							■				■									■						
EJERCICIOS DE RESISTENCIA					■	■									■	■									■			
INTELIGENCIA EMOCIONAL						■																						
SISTEMA OFENSIVO																			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
EJERCICIOS DE ESTRATEGIA														■	■	■												
EJERCICIOS DE DEFINICION				■	■	■	■	■																				
APLICACIÓN DE PRUEBAS								■													■							
ACTIVIDAD DEPORTIVA																	■											

ANEXO 3, OBLIGACION 2

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realicé ejercicios que permitieron acoplar diferentes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejoré el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logré que los niños, niñas y jovenes se desplazaran de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoraré la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicé actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Logré que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñé a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realicé actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes direcciones
						CORRER	Enseñé a los niños, niñas y jovenes a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logré que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejoré la reaccion a traves de juegos de lanzamineto
						RODAR	Enseñé los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejoré en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	Maximice la velocidad a traves de carreras
						ABDOMINALES	Mejoré la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejoré la fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Medí la resistencia a traves de cantidad de saltos realizados
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumenté la velocidad en conduccion de balon
						CARRERAS DE RELEVO	Mejoré el tiempo en el deplazamiento
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Logré que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejercicios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	VELOCIDAD	JUEGO DE STOP	Permití que los niños, niñas y jovenes corran en diferentes velocidades
						LA LLEVA	Logré que el niño, niña y joven mejore el pase a larga distancia
						CONGELADOS	Permití realizar diferentes movimientos
				2	CONCENTRACION	JUEGO DE GOLOZA	Mejoré la conduccion del balon con el borde interno
						JUEGO DE DOMINO	Logré la concentración
						LOTERIA	Mejoré la capacidad cognitiva
				3	REACCION	JUEGO DE PERRITO	Mejoré el trabajo en equipo y la integracion
						PONCHADOS	Mejoré la reaccion al evadir un objeto
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	enseñé como iniciar la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivé al niño,niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	di a conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	di a conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	enseñé cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculqué el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñé cuanto tiempo de duracion debe de tener un encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñé como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigí la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilicé correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñé los simbolos del Municipio y departamento, haciendolos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculqué el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñé a los niñños la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocí el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realicé las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logré que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicité a los niños asistir bien alimentados a todas a las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigí a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permití que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promoví el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocí la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocí el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Valoré las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñé al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñé el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Mejoré el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	Mejoré la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						PATO PATO GANZO	Mejoré la habilidad cognitiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Mejoré la coordinacion
						YERMIS	Resalté la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad
						JENGA	Mejoré la capacidad cognitiva
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Figuras de plastilina	Mejoré las habilidades psicomotoras
						Baile	Mejoré la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejoré la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Corazon de la piña	Mejoré la accion motora
						Goloza	Mejoré la capacidad cognitiva
						Puente esta quebrado	Trabajé coordinacion y fuerza
						Juguemos en el bosque	Aumenté la velocidad y la percepcion

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO
MUNICIPIO	SUTATAUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realicé ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejoré el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logré que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoré la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicé atividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logré que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñé a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realicé actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Enseñé a los niños a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logré que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejoré la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseñé los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Mejoré la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	Mejoré la resistencia en las piernas
						TIJERAS	Fortalecí la fuerza de piernas
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evalué la resistencia del deportista
						PLANCHAS	Aumenté la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logré que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						SLALOM	Mejoré la velocidad sobrepasando obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Logré que el niño, niña y joven mejore la velcoidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejoré la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Logré que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejercicios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	Logré que el niño, niña y joven mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	Logré que el niño, niña y joven busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	hice que los deportistas mantuvieran la posicion de balon con el compañero
						PASE LARGO	Mejoré el control a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Mejoré la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejoré la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejoré el trabajo en equipo
						LARGO	Mejoré la potencia a la hora de rematar
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Mejoré la conduccion del balon con borde interno y externo del pie
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejoré la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de realizar los ejercicios.
						EN DRIBLING	Logré que el niño, niña y joven mejore la agilidad ala hora de conducir el balon ante sus adversarios
						BORDE INTERNO	Mejoré la conduccion con el borde externo
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Logré que el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	Mejoré la fuerza en los brazos
						DE PASES AEREOS	Mejoré la tecnica a la hora de entregar un pase
						CONTROL ORIENTADO	Logré la recepcion de balón
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	enseñe como inicio la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motive al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Di Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	enseñe quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	explique cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculque el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACIÓN DE JUEGO	Enseñé tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñé como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigí la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilicé correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñé los simbolos del Municipio y departamento, mostrando como respetarlos
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculqué el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñé a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Di a Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realicé las sesiones de clase a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logré que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicité a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigí a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permití que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promoví el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocí la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocí el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Valoré las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñé al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñé el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejoré la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejoré el desplazamiento
						SALTAR LA CUERDA	Mejoré el salto a pie junto
						ESTATUA	Mejoré las habilidades psicosociales
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recreé a los niños a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejoré la capacidad cognitiva
						RANA	Mejoré la punteria
						TROMPO	Desarrollé la coordinacion visomotora
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aerobicos	Mejoré la coordinacion
						Dibujo	Mejoré la motricidad fina
						Ejercicios al ritmo de la musica	Mejoré la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumenté la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos
						ZIG ZAG	Mejoré el desplazamineto con obstáculos
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	Mejoré la concentracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejoré la velocidad sobre obstaculos
						ADIVINANZAS	Mejoré la capacidad cognitiva
						JUEGOS DE OBSTACULOS	Foralecí la superacion de obstaculos

FECHA DE ENTREGA	28-02-2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO
MUNICIPIO	SUTATAUSA



"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
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realice ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves de ejercicios con
						RITMO	Mejoré el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logré que los deportistas se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejoré la orientacion a traves de ejercicios que permitieron la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realicé actividades que permitieron el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logré que lo deportistas mejoraran la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	dirigui a los deportistas a la adaptacion a través de la realizacion de ejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realicé actividades que le permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	dirigui a los deportistas que se desplazaran de un lado a otro en diferentes velocidades
						SALTAR	Logré que los deportistas realizaran ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejoré la reaccion entre los alumnos a traves de juegos de lanzamiento y atrapada
						RODAR	Mejoré el desplazamiento de un lado a otro, a traves de colchonetas y de fuerza
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejoré la fuerza de las extremidades inferiores y superiores con actividades como circuitos
						BURPEE	mejoré la resistencia de las manos y piernas atraves de movimientos y flexiones.
						CABALLITO	Mejore las acciones motrices
						CARRETILLA	Mejoré la fuerza en los brazos
				2	RESISTENCIA	TITERES	realicé ejercicios de resistencia y velocidad con ostaculos, manteniendo el ritmo para recuperar, hasta llegar a una posición inicial.
						SALTOS CON SENTADILLA	
				3	VELOCIDAD	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y REACCION	Desarrollé la habilidad de hacer desplazamientos explosivos, en el menor tiempo posible bien sea en distancias cortas o largas
						CARRERAS DE RELEVOS	
						CONDUCCION DE BALON EN ZIGLIRIS	
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS	Mejoré la flexibilidad en el deportista
						LIMBO	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	ESPACIO REDUCIDO	Aumenté la rapidez en los pases a un solo toque
						UNA SOLA INTENCION	Aumenté la capacidad mental
						POR PAREJAS	Logré ajustar las acciones motriz
						A UN SOLO TOQUE CON UN RECUPERADOR	Mejoré el trabajo en equipo
				2	CONDUCCION	CIRCUITO DE OBSTACULOS	ayudé a Superar obstáculos de resistencia y velocidad
						POR PAREJAS	Mejoré el trabajo en equipo
						CON PLANTA DE PIE	Mejoré las habilidades psicomotoras
						DE ESPALDAS	Mejoré el desplazamiento
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejoré la habilidad visomotriz
				3	DEFINICION	UNO CONTRA UNO	Mejoré la defensa
						DOS CONTRA UNO	Mejoré la forma de perfilarce a la hora de defender
						DRIBLANDO AL PORTERO	Mejoré la definicion a traves del dribling
						BALON EN MOVIMIENTO	Mejoréla capcidad psicomotora
				4	REMATE	DE CABEZA	Mejoré el pase y la definicion
						DE VOLEA	Mejoré uno de los recursos de definición
						DE TIRO DE CASTIGO	Mejoré la tecnica a la hora de definir
						RECIBIENDO UN PASE DE PIVOT	Mejoré la definicion utilizando el pivot.
		TACTICO		1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL	Mejoré la tactica defensiva
						MARCACION EN ROMBO	
						MARCACION MIXTA	
						MARCACION ZONAL	
				2	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA DE TRES	Mejoré el desplazamiento
						SALIDA DE 2 UTILIZANDO ROTACION DE TODOS LOS JUGADORES	Fotalecí la rotacion en el campo de juego
						BUSCAR LINEA DE PASE	Mejoré los movimientos a la hora de atacar
				3	ESTRATEGIA	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejoré las estrategias de balon detenido
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						JUGADAS PARA SALIR DE LA PRESION DEL RIVAL	Mejoré salidas evadiendo la marca del rival
						CONTRAATAQUE	Mejoré la salida con velocidad
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	compartí como inicia la historia del futbol de salon
						SITIOS DE JUEGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivé al niño, niña y joven a practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	dí a Conocer algunos lugares donde se desarrolló el juego
						INVENTORES	dí a Conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	dí a conocer cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculqué el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	dí a conocer el tiempo de duracion de un encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñé como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigí la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	dí a conocer correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y	Enseñé los simbolos del Municipio y departamento para hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigí el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculqué el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñé a los niños la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Inculqué el reconocimiento del trabajo en equipo, en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realicé las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logré que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Supetí a los deportistas la buena alimentacion en todas las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigí a los niños, niñas y joenes a presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	oriente a los niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promoví el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocí la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocí el esfuerzo que hace cada deportista para mejorar en cada una de sus entrenamientos
						ENTREGA	Valoré la entrega y el esfuerzo que realizan los deportistas en cada sesion de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñé al deportista, la forma correcta de concentrarse, para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñé el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	expliqué la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	dí a conocer como Mejorar las acciones motrices
						SALTAR LA CUERDA	expliqué como Mejorar la fuerza en las piernas
						ESTATUA	instruí como Mejorar la habilidad corporal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	incluqué la recreacion a los deportistas a traves de los juegos tradicionales
						JENGA	dí a conocer como Mejorar la capacidad cognitiva
						RANA	ilustré como Mejorar la habilidad para lanzar
						CUCUNUBA	instruí como Desarrollar habilidades psicomotoras
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Abocricadfina	evidenció como Mejorar la destreza manual
						Dnbelrar agua	Estimuló a los deportistas la vision y la capacidad psicomotora
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumenté la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de cicuitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Integré a los deportistas a traves del festival recreativo que permita el cambio de actividades
						MARAÑA	
						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	28 -02 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 4, OBLIGACION 2

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

DEPORTE / MODALIDAD: Futbol de salón
MUNICIPIO: Sutatausa
NOMBRE DEL FORMADOR: Raul Alcides Perez

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO	INICIACION	FUNDAMENTACION	INICIACION					
	SEDE DE TRABAO	VEREDA PEÑAS DE BOQUERON	VEREDA PEÑAS DE BOQUERON	VEREDA PEÑAS DE BOQUERON					
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION					
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA PEÑAS DE BOQUERON	VEREDA PEÑAS DE BOQUERON	VEREDA PEÑAS DE BOQUERON					
5:00P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	INICIACION	PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA PEÑAS DE CAJON	VEREDA PEÑAS DE CAJON	VEREDA PEÑAS DE CAJON					
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Raul Alcides Perez

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO

ANEXO 11, OBLIGACION 4



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	1		1		1									2
7 AÑOS	2			2											2
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	2		2		2									4
11 AÑOS	3	1		3		1									4
12 AÑOS	3	2		3		2									5
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	4	2		4		2									6
15 AÑOS	3	2		3		2									5
16 AÑOS	4	2		4		2									6
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	14		33		14									47

FORMADOR: RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**marzo**		**MUNICIPIO: sutatausa**		
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x		x		x	
			RESPONSABILIDAD	x		x		x	
			COMPAÑERISMO	x		x		x	
			JUSTICIA	x		x		x	
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	x		x		x	
			AUTODISCIPLINA	x		x		x	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: sutatausa**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x		x		x	
			RESPONSABILIDAD	x		x		x	
			COMPAÑERISMO	x		x		x	
			JUSTICIA	x		x		x	
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	x		x		x	
			AUTODISCIPLINA	x		x		x	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: sutatausa**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: sutatausa**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**		**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: sutatausa**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: sutatausa**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	x		x		x	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	x		x		x	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: sutatausa**			
LUGAR:						**HORARIO DE PRACTICA: 1 a 7 pm**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		x	
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x		x	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	x		x		x	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x		x	
			VELOCIDAD	x		x		x	
			FLEXIBILIDAD	x		x		x	
			RESISTENCIA	x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	x		x		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x		x	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x		x	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR:

RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO

SUTATAUSA
Cambiamos para Avanzar

GOBIERNO DE
SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

CERTIFICA QUE:

El instructor RAUL ALCIDES PEREZ ALONSO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.989.171 de CUCUNUBÁ, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el tiempo de ejecución de su contrato cumplió y se encuentra a PAZ Y SALVO con la Dirección de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte.

La presente se expide a los 22 días del mes de noviembre de 2022 a solicitud del interesado.

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+32 12 14 69 51
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO
WWW.SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

Powered by CamScanner

SUTATAUSA cambiamos para Avanzar

GOBIERNO DE SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

Que RAÚL ALCIDES PÉREZ ALONSO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.989.171 de Cucunubá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALÓN, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2022 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 03 del mes de octubre de 2022

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de Cultura, Turismo, Recreación y Deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+32 12 14 69 51
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

Powered by CamScanner