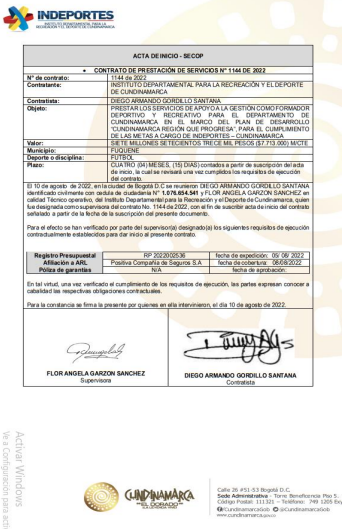
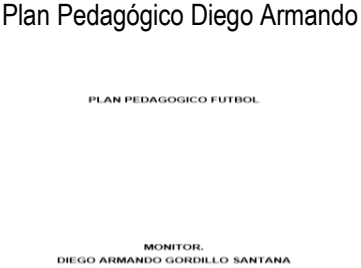
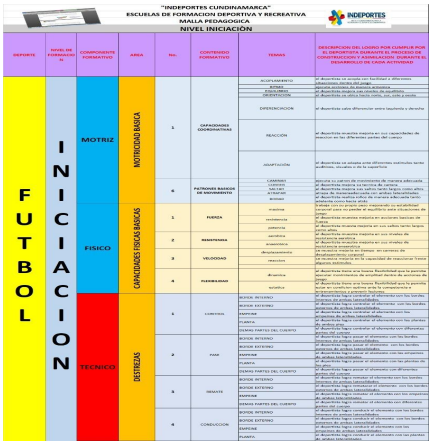
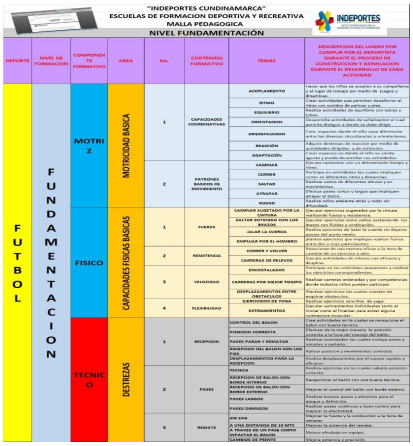
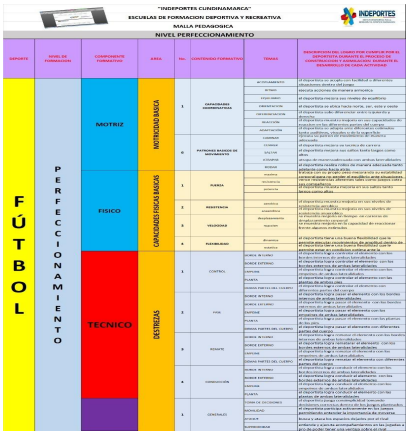
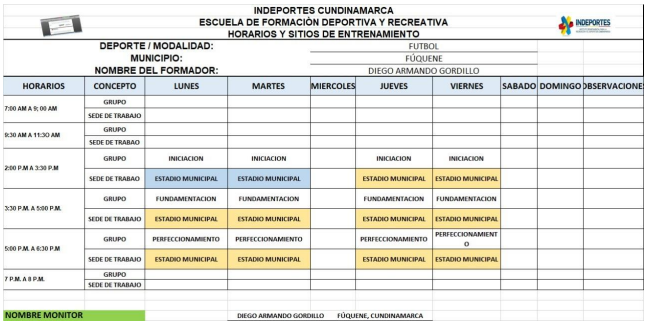
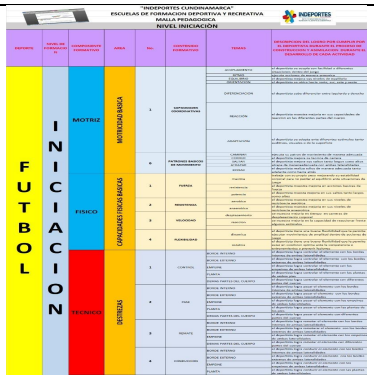
EVIDENCIAS INFORME 04 MES NOVIEMBRE - CTO 1144-2022			
Nombre del contratista	DIEGO ARMANDO GORDILLO SALDAÑA		
Número de identificación	1.076.654.541	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/11/2022 AL 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002536 05/08/2022

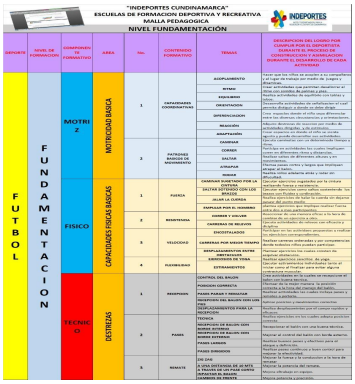
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Anexo 1: Acta de inicio Diego Armando Gordillo  ACTA DE INICIO - SECOP CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1144 DE 2022 El 10 de agosto de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA identificado cinformente con cedula de ciudadanía N° 1.076.654.541 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. 1144 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. En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a calidad 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 DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA Contratista Anexo 2: Plan Pedagógico Diego Armando Gordillo  PLAN PEDAGOGICO FUTBOL MONITOR. DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA Anexo 3: Mallas Curriculares Diego Armando Gordillo

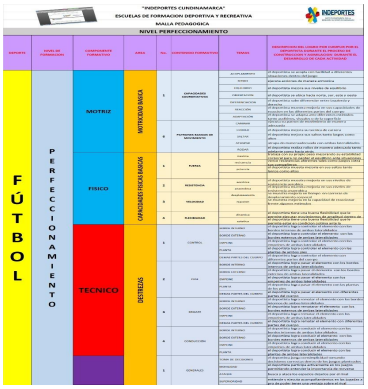
	INICIACION  FUNDAMENTACIÓN  PERFECCIONAMIENTO  Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Diego Armando Gordillo 
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	MALLA PEDAGÓGICA INICIACION


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
NIVEL INICIACIÓN

MALLA PEDAGÓGICA FUNDAMENTACIÓN


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

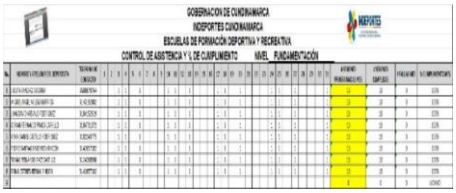
MALLA PEDAGÓGICA PERFECCIONAMIENTO

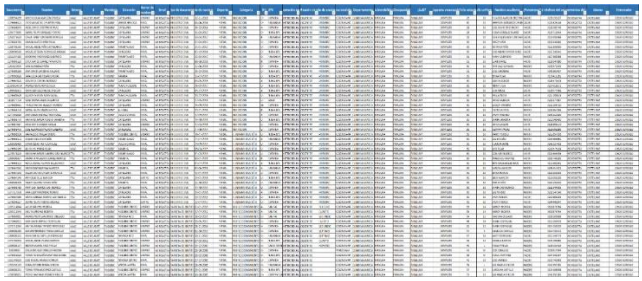
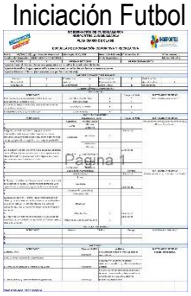

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

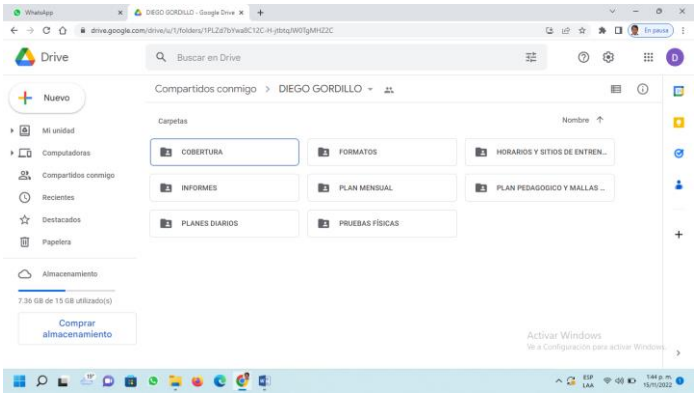
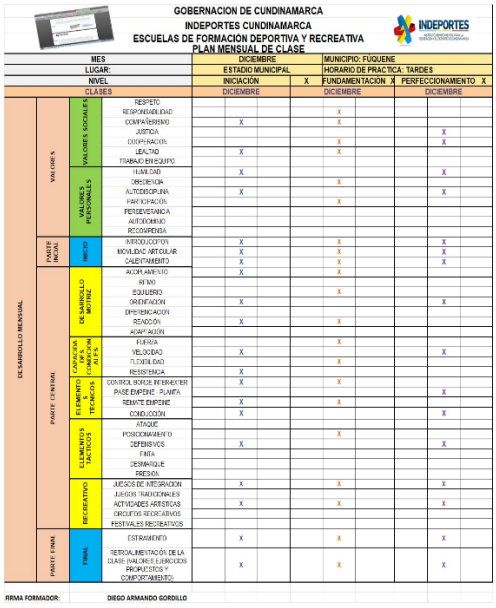
Anexo 5: Asistencia Iniciación



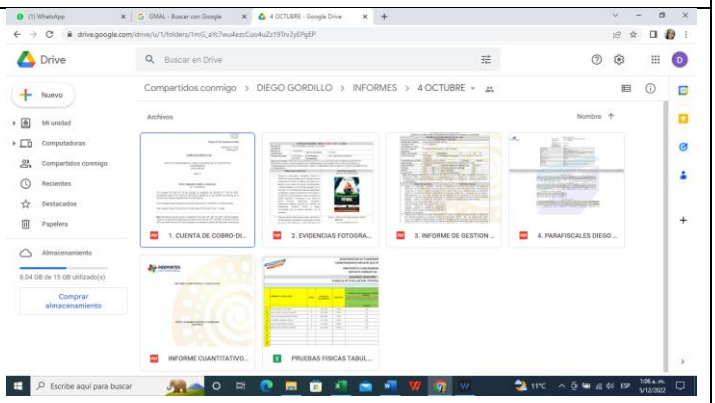
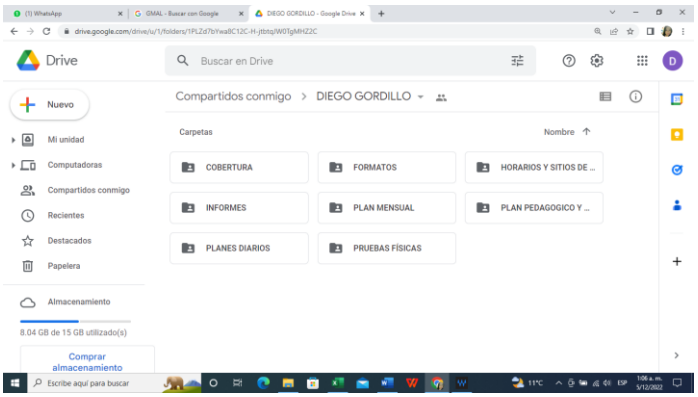
Anexo 6: Asistencia Fundamentación


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

	Anexo 7: Asistencia Perfeccionamiento  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO Anexo 8: Evidencias Iniciación Diego Gordillo Anexo 9: Evidencias Fundamentación Diego Gordillo Anexo 10: Evidencias Perfeccionamiento Diego Gordillo
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 - Fúquene)  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NEFICIAC / 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 | 19 | 9 | 7 | 12 | 3 | 6 | 28 7 AÑOS | 7 | 4 | 2 | 5 | 4 | 11 8 AÑOS | 2 | 1 | 2 | 1 | 5 9 AÑOS | 0 10 AÑOS | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 11 AÑOS | 1 | 1 | 1 12 AÑOS | 2 | 1 | 3 13 AÑOS | 0 14 AÑOS | 0 15 AÑOS | 1 | 1 | 1 16 AÑOS | 4 | 4 17 AÑOS | 1 | 1 | 1 TOTALES | 39 | 15 | 10 | 29 | 8 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 
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.	Llevé adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo	Anexo 12: Plan Diario Iniciación Futbol  Página 1 Fundamentación Futbol  Página 1 Perfeccionamiento Futbol

	
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.	Anexo 13: Plan Mensual Diciembre Futbol 
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.	Presentaré 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.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Anexo 15: Certificación del Municipio mes de noviembre

	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE FÚQUENE NIT: 899.999.323-3 *DEPORTE, CULTURA Y TURISMO* *Página 1 de 1* **EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE** **HACE CONSTAR:** Que DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.654.541 de Ubaté presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE 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 30 días del mes de Noviembre 2022 ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO Secretaria de Desarrollo Social "TRAYECTORIA SOCIAL, GARANTÍA DE BUEN GOBIERNO 2020-2023" Calle 6 N° 2 -39 Casa de Gobierno. Celular 322-790 9868 e-mail: alcaldia@fuquene-cundinamarca.gov.co CODIGO POSTAL: 250620
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyaré a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Capacitación festival de festivales 15 noviembre  

	 Capacitación Informe Cualitativo y Cuantitativo.
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.	

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
• CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1144 DE 2022	
N° de contrato:	1144 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	SIETE MILLONES SETECIENTOS TRECE MIL PESOS ($7.713.000) M/CTE
Municipio:	FUQUENE
Deporte o disciplina:	FUTBOL
Plazo:	CUATRO (04) MESES, (15) DIAS) contados a partir de suscripción del acta de inicio, la cual se revisará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 10 de agosto de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° **1.076.654.541** 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. 1144 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	RP 2022002536	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	**DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA** Contratista

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGOGICO FUTBOL

MONITOR.

DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE FUQUENE

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 Fúquene, 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 FUQUENE 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 Fúquene, 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 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 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 Fúquene, 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 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, 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 PREPARACION TEORICA PREPARACION PSICOLOGICA ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PREDEPORTIVOS ROTACION RECREACIÓN	REFORZAMIENTO MOTOR FUNDAMENTACION TECNICA PREPARACION FISICA PREPARACION TEORICA ACTIVIDADES COMPLEMETARIAS COMPETENCIA ROTACION RECREACIÓN	FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA PREPARACION FISICA PREPARACION TEORICA COMPETENCIA PREPARACION PSICOLOGICA ROTACION RECREACIÓN

METODOLOGÍA

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

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

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

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

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

EL ENTRENADOR COMO PROFESOR

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

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

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

EDUCAR A TRAVES DEL DEPORTE

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

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

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

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

Al desarrollar las distintas tareas en cada una de las áreas, permite también el aumento en el estudio, la verdad es que el deporte puede ser un magnífico estímulo para estudiar, en aquellos niños entusiasmados por 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 dé 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 FUQUENE 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	VIERNES
2:00 pm a 5:30 pm	2:00 pm a 5:30 pm	2:00 pm a 5:30 pm	2:00 pm a 5:30 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.

ANEXO 3 -OBLIGACIÓN 2

MALLAS PEDAGOGICAS



"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 condicion optima ante la competencia o entrenamientos y prevenir lesiones
		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 afinidad con el deporte tomando idolos como ejemplos 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 amabke 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 presenten 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	la presentacion personal del deportista es acorde tanto dentro de las actividades de la escuela de formación como por fuera de ellla
						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	29/09/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA
MUNICIPIO	FUQUENE



"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 pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon.
						RODAR	Realiza rollos adelante atrás y rodar sin difucultad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	CAMINAR SUGETADO POR LA CINTURA	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 dejarse pasasr del punto medio
						EMPUJAR POR EL HOMBRO	plantea ejercicios que implique realizar fuerza entre dos o mas participantes
				2	RESISTENCIA	CORRER Y VOLVER	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 diciplina
				3	VELOCIDAD	ENCOSTALADOS	Participar en las actividaes 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 porteria.
						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 INPACTAR EL BALON	Mejora eltrabajo en equipo.
						CAMBIOS DE FRENTE	Mejora potencia y precisión.

			DESTREZAS	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	ISTEMA DEFENSIV	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	TRATEGIAS DE JUE	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejora las estrategias de balon detenido 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
						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	Realiazar actividades de simulacion del comienzo del futbol a traves del juego.
						FUTBOL EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del futbol en colombia utillizando diversos metodos de aprendizaje.
						TORNEOS INTERNACIONALES Y NACIONALES	Tener conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro pais e internacionalmente.
				2	REGLAMENTACION	EL JUGADOR Y EL BALON	Adquiere habilidades con el balón individual y colectivamente.
						TOQUES DEL BALON	hacer que el niño desarrolle habilidades con los distintos toques con el balón en movimiento.
						ROTACION	Tiener un buen menejo 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	Llevar 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 fisico y psicologico.
						EJERCICIO FISICO	Conocer la importancia del por que es importante ejercitarce desde 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 importante de esforzarce y de querer ser mejor por si mismo.
						DEDICACION	Refuerza en el niños lo importante de dedicarnos a realizar nuetras acividades diarias y que el estudiante las comprenda.
						COLABORACION	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.
		RECRE ACION	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 pertenecia 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 agua y se genere una actividad grupal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLEVA Y YERMIS	Dentro de las actividades diarias se realiza juego de yermis y la lleva entre otros juegos autónomos.
						GOLOSA	Se realiza juegos tradicioneles como parte de la formacion del niño.
						ESCONDIDAS	Es un juego que conciste en que un niño cuenta hasta 30 con los ojos cerrados y los compañeros se esconden y al terminar el tiempo contado la función es salir a encontrarlos.
						SALTO DE LAZO	Consiste en que el niño debe practicar saltos continuos para un buen rendimiento de piernas.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL RECICLABLE	Realiza manualidades con materiales reciclables como parte de las clases.
						DANZAS	Realizar acividades de danzas dento de los espacios de formación de los niños obteniendo buenos resultados.
						TECNICAS DE PINTURA	Ejecua diversas tecnicas de pintura y artes plasticas para un buen mejoramiento artistico.
						TRABAJO EN ARCILLA	Mejora la motricidad del estudiante por medio de estas manualidades.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS Y EN MOVIMIENTO	Crear espacias donde se realice las actividad de hacer un buen circuito en parejas.
						MARAÑA EQUILIBRIO VELOCIDAD	Ejecutar circuitos los cuales mejoren su equilibrio la velocidad y otras destrezas
						ULA ULA	Consiste en poner los aros en la cintura del estudiante para que tenga un buen equilibrio.
						CIRCUITO DE OBSTACULOS POR TIEMPO	Se realizaran actividades de obstaculos saltos, giros, rollos, botes etc...
				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	29/09/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA
MUNICIPIO	FUQUENE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES

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
						resistencia	vence resistencias aferentes tales como juegos cotra 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 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
						estatica	el deportista tiene una buena flexibilidad que le permite estar en condicion optima ante la
		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	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
				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
						ATAQUE	busca y ataca los espacios dejados por el rival
						SUPERIORIDAD	entiende y ejecuta acompañamientos en las jugadas a pro de poder tener una ventaja sobre el rival

		TACTICO				POSICIONAMIENTO	no se desordena dentro de los juegos expuestos permitiendo tener un orden posicional generando no
				2	OFENSIVOS	SISTEMA	logra controlar al rival mediante acciones tacticas
						ROTACIONES	mantiene y participa del juego desplazandoce constantemente dentro del campo de juego
						ESTILO	el deportista analisa y ejecuta la mejor decision para lograr romper la defensa del equipo rival
						FINTA	sabe en que momentos puede improvisar ofensivamente para generar un desiquilibrio en el
						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
						SISTEMA	el deportista ejecuta sincronizadamente movimientos con sus compañeros para no permitir que el equipo
						PRESION	el deportista sabe recuperar balon mediante diferentes movimientos de presion al rival
						EQUILIBRIO	logra entender a cavalidad el concepto de equilibrio de juego por lo tanto no queda mal parado el equipo
						RECUPERACION	ejecuta excelentmente acciones de recuperacion de balón tanto con movimientos de desplazamiento
		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 desempeñar 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 desde su casa
						RESPETO	respeta a sus compañeros y a las demas personas con las que convive
						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	la presentacion personal del deportista es acorde tanto dentro de las actividades de la escuela 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
						LIMITACIONES	presentan compañerismo y trabajn 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 esperar 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
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		participa de los festivales que desarrolla el municipio o el departamento para beneficios recreativos
FECHA DE ENTREGA		29/09/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA					
MUNICIPIO		FUQUENE					

ANEXO 4 - OBLIGACIÓN 2
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL
MUNICIPIO:	FÚQUENE
NOMBRE DEL FORMADOR:	DIEGO ARMANDO GORDILLO

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								
2:00 P.M A 3:30 P.M	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL			
3:30 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL			
5:00 P.M. A 6:30 P.M	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL		ESTADIO MUNICIPAL	ESTADIO MUNICIPAL			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			DIEGO ARMANDO GORDILLO		FÚQUENE, CUNDINAMARCA				

ANEXO 5 - OBLIGACIÓN 3
ASISTENCIA INICIACIÓN

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

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	DANIEL FELIPE GONZALEZ FORERO	3115712644			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	JOHAN ARBEY LANCHEROS FORIGUA	3124933468			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	SAMUEL MATEO NIÑO ROJAS	3133443682			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	MIGUEL ANGEL PEÑA CASTIBLANCO	3112836500			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	JERONIMO RODRIGUEZ GUERRERO	3107683588			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
6	ANDRES FELIPE HOYOS SILVA	3204916571			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
7	DUVAN FELIPE VIVEROS AREVALO	3144446347			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
8	SARA BURBANAO PEÑA	3139871305			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
9	SARA LUCIA CASTIBLANCO ROJAS	3196411262			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
10	ALLISON MARIAN NOVA CEDIEL	3217104878			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
11	MARIA FERNANDA FORERO SANABRIA	3209943430			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
12	JUIANA RINCON BRICEÑO	3133868861			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
13	SAMANTA MILAGROS SUAREZ RAMIREZ	3133743230			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
14	MARIA GABRIELA PAEZ ALARCON	3245417611			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
15	AMY CELESTE LIZ ALARCON	3105933209			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
16	SARA LOERYN ROMERO FORERO	3213147149			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
17	MIKE NICOLAS ALARCON ORJUELA	3138155107			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
18	CRISTIAN MATEO CIFUENTES PAEZ	3223826146			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
19	JHOEL DAVID CRISTANCHO RUIZ	3219185749			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
20	MIGUEL ESTEBAN RODRIGUEZ BARAJAS	3227343341			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
21	ERICK MATEO SUAREZ PATARROYO	3126547880			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
22	JUAN DAVID CARDENAS GALEANO	3045860497			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
23	KERLY JHONA VALENCIA LLANTEN	3223677887			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
24	THIAGO MATIAS VELAZCO MORENO	3212104720			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
25	DANIEL FELIPE VALENCIA RIPOL	3213867056			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
26	EMILI SOFIA GARZON VARGAS	3125893170			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
27	HAROL DANIEL PACHON BALLESTEROS	3194481832			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
28	DILLAN MATIAS CIFUENTES MURCIA	3133255304			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
29	MARIA JOSE PINILLA FORERO	3202657396			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
30	VALERY SALOME FORERO NIÑO	3224139219			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
31	ANNY CASTIBLANCO CASTIBLANCO	3212544305			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
32	MARIA ISABELLA ROBAYO CASTIBLANCO	3203806233			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
33	DOMINICK CORTES REDONDO	3145371618			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
34	KEVIN SANTIAGO NEUSA CHACON	3125977984			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
35	JUAN DIEGO AREVALO RODRIGUEZ	3143119130			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
36	JOSE ALEXANDER PACHON GALEANO	3108008160			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
37	JOHAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	3142927416			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
38	ASTRID ESTEFANIA ROJAS	3208375194			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
39	ANDRES FELIPE LANCHEROS DELGADO	3158105998			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
40	MARIA FERNANDA RUBIANO CASTIBLANCO	3114553406			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
41	JACOB SANCHEZ BECERRA	3508878764			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
42	MAITHE ARIANA TAPIERO RODRIGUEZ	3104152519			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%

ANEXO 6 - OBLIGACIÓN 3
ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

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

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	JUELITA SANCHEZ BECERRA	3508878764			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	MIGUEL ANGEL VILLEGA BARRIOS	3143192882			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	JUAN DAVID AREVALO RODRIGUEZ	3104152519			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	ADRIAN FERNANDO PRADA CARRILLO	3104731372			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	KEVIN DANIEL CASTILLO RODRIGUEZ	3102243775			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
6	PEDRO SANTIAGO MONROY RINCON	3142657282			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
7	TOMAS FERNANDO PAEZ CASTILLO	3124268598			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
8	RONAL ESTIBEN BERNAL RINCON	3142657282			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 - OBLIGACIÓN 3
ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

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	NESTOR SAMUEL PAEZ PINILLA	3228151426			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
2	JOSUA ENRIQUE CEBALLOS ARJONA	3138917594			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
3	TOMAS RONALDIÑO MARTINEZ SUAREZ	3224252297			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
4	JOSE MIGUEL ARANGO CHACON	3133741993			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
5	CESAR AUGUSTO AREVALO FORERO	3195561270			1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	13	13	0	100%
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 - OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**DIEGO ARMANDO GORDILLO**	
No DE CONTRATO	**1144**	
MUNICIPIO	**FÚQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: NOVIEMBRE**

INICIACION



INICIACION



INICIACION



INICIACION



ANEXO 9 - OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN		
FORMADOR	**DIEGO ARMANDO GORDILLO**	
No DE CONTRATO	**1144**	
MUNICIPIO	**FÚQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: NOVIEMBRE**

FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
	
FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
	

ANEXO 10 - OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIETO		
FORMADOR	**DIEGO ARMANDO GORDILLO**	
No DE CONTRATO	**1144**	
MUNICIPIO	**FÚQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: NOVIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO 11 - OBLIGACIÓN 4
COBERTURA (FÚTBOL - FÚQUENE)



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	19	9	7	12	3	6									28
7 AÑOS	7	4	2	5	4										11
8 AÑOS	2	1		2	1										3
9 AÑOS															0
10 AÑOS	1	1		1		1									2
11 AÑOS	1			1											1
12 AÑOS	2		1	1											2
13 AÑOS	2			2											2
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS	1			1											1
16 AÑOS	3			3											3
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	40	15	11	29	8	7	0	0	0	0	0	0	0	0	55

Documento	Nombre	Género	Ir	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de documento	Fecha de nacimie	Deporte	Categoría	RH_ EPS	ntención ss	ificación de cole de acudir	Escolaridad	Departamento	Advertabilid	Ocupación	¿Cuál?	Esquema vacunació	Talla sabalo	lla uniforme	Nombre acudiente	¿Parentesco	e teléfono del acu	strónico del	Idioma	Entrenador
1068954269	MIKE NICOLAS ALARCON ORTUELA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	17-11-2006	FUTBOL	INICIACION	O+	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	29	10	RICARDO ALARCON BECHARA	PADRE	3158295107	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074668322	CRISTIAN MATEO CHUNTER PEREZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	VEREDA MAHOGA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	04-06-2006	FUTBOL	INICIACION	O+	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	BARYLON LEONARDO CHUNTER	PADRE	3223826546	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074668683	MOISES DAVID CRISTANCHO RUIZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	14-12-2006	FUTBOL	INICIACION	A+	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	28	10	JOSE DAVID CRISTANCHO	PADRE	3219526749	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1034770966	DANIEL FELIPE GONZALEZ FORERO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	11-02-2007	FUTBOL	INICIACION	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	28	10	CESAR GONZALEZ SUAREZ	PADRE	3115712648	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1052075620	JOHAN ARBEY LANDEROS FORTUNA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	30-06-2007	FUTBOL	INICIACION	B	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	29	10	OLVER ALEXANDER LANDER	PADRE	3134999448	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074660766	SAMUEL MATEO NIÑO ROJAS	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	03-04-2007	FUTBOL	INICIACION	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	DIEGO NIÑO	PADRE	3138469682	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1018701259	MIGUEL ANGEL PEÑA CASTIBLANCO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA BAJO	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	31-01-2007	FUTBOL	INICIACION	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	OCTAVIO PEÑA	PADRE	3112866930	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003539	MIGUEL ESTEBAN RODRIGUEZ BARRAG	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CHINCHOLE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	03-12-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JOSE MANUEL RODRIGUEZ	PADRE	3227340341	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1012247139	JERONIMO RODRIGUEZ GUERRERO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA ALTO	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	22-02-2007	FUTBOL	INICIACION	O-	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	31	10	FANNY GUERRERO	MADRE	3107880088	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074660129	DYCK MATEO SUAREZ PATARROYO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	08-10-2006	FUTBOL	INICIACION	B	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	31	10	JUAN SUAREZ	PADRE	3128347880	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1082820935	SARA BURBANO PEÑA	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CHINCHOLE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	22-06-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	TRINIDAD BURBANO	MADRE	3135971310	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074660269	JUAN DAVID CARDENAS CALDERO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA ALTO	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	15-12-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	31	10	JOSE CARDENAS	PADRE	3045886457	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074990620	SARA LUCIA CASTIBLANCO ROJAS	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	14-07-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	BEYNA ROJAS	MADRE	3139411162	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074991824	DONTRELL CORTES REDONDO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	04-06-2006	FUTBOL	INICIACION	A	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	LUZ REDONDO	MADRE	3145124128	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1125950410	ANDRES FELIPE MOYOS SILVA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	NUEVO HUGUENI	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	26-02-2007	FUTBOL	INICIACION	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	YINNY SILVA	MADRE	3204526571	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003491	KEVIN SANTIAGO NIEVA CHACON	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CHINCHOLE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	09-12-2006	FUTBOL	INICIACION	A	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JOSE NIEVA	PADRE	3128726797	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074669639	ALISON MARIANA NOVA OSORIO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	NUEVO HUGUENI	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	30-10-2006	FUTBOL	INICIACION	O+	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	MILENI NOVA	PADRE	3227304878	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1118671734	KEVIN THOMAS VALBUENA LUARTE	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	27-06-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	SANITAS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JAIME VALBUENA	PADRE	3228477867	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074669361	THIAGO MATEO VELASCO MORENO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	24-09-2006	FUTBOL	INICIACION	A+	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	LUNDEY MORENO	PADRE	3213536720	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074668709	DANIEL FELIPE CALANCHA ROJAS	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	EL HUILA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	20-11-2006	FUTBOL	INICIACION	B	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	PATRICIA ROJAS	MADRE	3213896986	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1077945859	JUAN DIEGO ARBELAEZ TOLOSA CUELL	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	VUELTA GRANDE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	13-09-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JHONY ARBELAEZ	MADRE	3148123280	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074668770	MARIA FERNANDA POSADA SANABRIA	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	19-10-2006	FUTBOL	INICIACION	O+	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	DIANA SANABRIA	MADRE	3202544920	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074669387	ERICK SOFIA CARDON VARGAS	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	13-09-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	DAIRO CARDON	MADRE	3138826170	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074669479	JOSE ALEJANDRO PALMON CARDERO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CHINCHOLE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	21-09-2006	FUTBOL	INICIACION	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	LEIDIMAR PALMA	MADRE	3138008180	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074669026	MARIA JOSE PINILLA PUNDRO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	14-11-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	NANCY PUNDRO	MADRE	3203317206	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074990220	JOHANA ROJAS BARRERO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA BAJO	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	27-07-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	A	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	LUZ BARRERO	MADRE	3159980881	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003485	JOHAN SEBASTIAN ROJAS FLOREZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	VUELTA GRANDE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	29-09-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JUAN PALMERO	MADRE	3142327428	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074660269	ANGELO ESTUPIÑAN ROJAS	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	06-01-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	LUIS ROJAS	MADRE	3208152104	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074979225	MARIA FERNANDA FIGUEROA CASTIBLANCO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA BAJO	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	07-07-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JOSE CASTIBLANCO	MADRE	3134999448	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003497	SAMANTA MIGUELITOS SUAREZ TARAITA	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	06-01-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	B	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	FRANCISCO SAAVEDRA	MADRE	3159748280	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074668703	MARIA GABRIELA PALACIOS BALLESTEROS	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	07-07-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	A	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	MONICA BALLESTEROS	MADRE	3104001882	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074661062	MARIA CAMILA PAEZ ALARCON	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	04-06-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	A	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	SANDRA ALARCON	MADRE	3208457433	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074661282	DYLAN MATIAS CHUNTING MUÑOZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	12-01-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	MYRIAM MUÑOZ	MADRE	3108386808	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074661243	MARY CELESTE LUZ ALARCON	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	CAMPO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	29-01-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	SANDY ALARCON	MADRE	3102003200	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003403	VALERY SALOME PORRERO TIRSO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	TARABITA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	22-10-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	MARIA NIÑO	MADRE	3224300210	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074668703	ANNY CASTIBLANCO CASTIBLANCO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	19-10-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	DIANA CASTIBLANCO	MADRE	3213344208	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1077213178	SARA JUDITH ROMERO PORRERO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CHINCHOLE	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	13-01-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	A+	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	LUZ PORRERO	MADRE	3213347140	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074661088	MARIA ISABELLA ROSERO CASTIBLANCO	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	RURAL	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	25-10-2006	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JHON ROSERO	MADRE	3203806123	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074654227	DUVAN FELIPE EVEDES ARCHILA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	CAPELLANIA	CAMPO	NO REGISTRA	REGISTRO CIVIL	22-07-2007	FUTBOL	UNIFORMACIÓN	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	PRIMERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	30	10	JHON EVEDES	PADRE	3144440547	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1015114844	JACOB SANCHEZ BECERRA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	03-01-2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A-	LIBRE	METROSALUD	EGRESADO	TERCERO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	55	14	WENDY BECERRA	MADRE	3508979784	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1015112545	JUELITA SANCHEZ BECERRA	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	17-07-2001	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A-	LIBRE	METROSALUD	EGRESADO	CUARTO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	55	14	WENDY BECERRA	MADRE	3508979784	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074669681	ANDRES FELIPE LANCHEROS DELGADO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	MAHOGA ALTO	RURAL	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	18-02-2003	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A-	LIBRE	METROSALUD	EGRESADO	SEGUNDO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	54	13	SADORA DELGADO	MADRE	3158309898	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1073860031	JUAN DAVID AREVALO RODRIGUEZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	03-05-2001	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	QUINTO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	58	19	DIANA RODRIGUEZ	MADRE	3104262933	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1077712264	MAITHE ADRIANA TAPIERO RODRIGUEZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	26-11-2004	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	SEGUNDO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	62	13	DIANA RODRIGUEZ	MADRE	3104262933	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003289	ADRIAN FERNANDO PINZON CARRILLO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	02-10-2000	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	97	5	ANGELICA CARRILLO	MADRE	3104781373	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003203	KEVIN DANIEL CASTILLO RODRIGUEZ	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	MAHOGA ALTO	RURAL	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	30-11-2000	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A-	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO	SEPTIMO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	97	18	SANDY RODRIGUEZ	PADRE	3102168778	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1073703808	MIGUEL ANGEL VILLEGA BARRIOS	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	27-02-2001	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO	CUARTO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	86	14	DANIELA BARRIOS	MADRE	3143103882	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003177	NESTOR SAMUEL PAEZ PINILLA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	23-12-2007	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	UNIJO TOTAL	METROSALUD	EGRESADO	NOVENO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	40	L	PAOLA PINILLA	MADRE	3208135420	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1028028030	JOSHUA ENRIQUE CEBALLOS ARGOTA	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	05-10-2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	41	M	JOSE CEBALLOS	PADRE	3138917394	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1074651023	TOMAS RONALDO MARTINEZ SUAREZ	PTM	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	05-02-2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	38	M	RONAL MARTINEZ	PADRE	3224252187	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1012149025	JOSE MIGUEL ARANGO CHACON	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	MAHOGA CENTRO	RURAL	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	27-12-2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	41	10	JOSE ARANGO	PADRE	3132741980	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1015550115	RONAL ESTIBEN SERNAL RINCON	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	VEREDA LA PEÑA	RURAL	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	29-09-2005	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A-	FAMILIAR EPS	METROSALUD	EGRESADO		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	58	L	LUZ ANGELA RINCON	MADRE	3142557182	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1069003251	TOMAS FERNANDO PAEZ CASTILLO	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	RUQUENE CENTRO	URBANO	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	29-01-2005	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	NUEVA EPS	METROSALUD	EGRESADO		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	57	13	CAROLINA CASTILLO	MADRE	3134268598	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO
1015550081	PEDRO SANTIAGO MONROY RINCON	MASC	VALLE DE JUAN	RUQUENT	VEREDA LA PEÑA	RURAL	NO REGISTRA	TARJETA DE IDENTID	30-10-2005	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	COMFENA	METROSALUD	EGRESADO		COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	COMPLETO	57	13	LUZ ANGELA RINCON	MADRE	3142557182	NO REGISTRA	CASTELLANO	DIEGO GORDILLO

ANEXO 12 - OBLIGACIÓN 6
PLANES DIARIOS INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: FÚQUENE**		**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO				**N° de deportistas: 42**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Formar de manera progresiva en los niños la conducción de balón.							
Objetivo Especifico: Lograr que el niño aprenda a conducir el balón con borde interno y externo							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	X
Cooperación	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	X	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	X	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	X	6	
4.Juego recreativo el gato y el raton	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Aros, platillos, conos, balones, cronometro, Globos, Cronómetro
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.El globo volador: Se forman equipos de 3 0 4 estudiantes, cada equipo debe recorrer de forma conjunta la mayor distancia posible, en un determinado tiempo, golpeando a un globo con cualquier parte del cuerpo	Resistencia	Aeróbica	X	15 minutos	
4.		Anaeróbica			
5.		Máxima			
6. El balón prisionero: Se forman dos equipos, separados por una línea, y unos tendrán que tirarle la pelota a los otros, tratando de golpear con ella a alguno de ellos, y que la pelota bote luego en el suelo	Velocidad	Desplazamiento	X	15 minutos	
7. .		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			15 minutos.	Silbato, conos, aros, balones, cronometro.
2.	Ritmo				
3. El juego de la tiza: se dibuja una estructura para ir 'a la pata coja' por el suelo, y recoger la tiza conforme vaya cayendo. De esta manera, aprenderán a mantener el	Equilibrio		X	10 minutos.	
4.	Orientación-Lateralidad				
5.	Diferenciación				
6. Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Reacción				
7.	Adaptación		X	15 minutos	
8. Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables dadas con el fin de aprender de forma correcta el desplazamiento	Patrones Básicos de Movimiento		x	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: Estadio Munic**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO			**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Formar de manera progresiva en los niños el desplazamientop con el balón (rodilla-muslo)						
Objetivo Especifico: Lograr que el niño aprenda						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	X
Cooperación	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	Lista,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. Liebres y lobos: Se forman 2 equipos de estudiantes, uno compuesto por liebres y el otro por lobos, estos últimos se ubicaran a una	Resistencia	Aeróbica	X	15 minutos	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.Carrera De Obstáculos: para empezar, tienes que dar una vuelta al patio y llegar hasta una silla, donde encontrarás una pelota		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. El juego de la cadena: Esta consiste en ponerse en fila, apoyando las manos en los hombros de la persona de delante.	Acoplamiento	X	20 minutos	Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.
2.	Ritmo			
3. El juego de la grulla: Si consiguen dar una vuelta o más, esto hará que gane el que más tiempo aguante equilibrando su cuerpo como una	Equilibrio	X	20 minutos.	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. El frijol saltarín: se hacen dos equipos formados en hilera el primero lanza contra el suelo un objeto de caucho de figura octagonal y	Reacción	X	15 minutos .	
7.	Adaptación			
8.Caminar, correr y saltar con diversas variables y utilizando diversas fases de cada patrón básico.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	4	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha:	**06/12/2022**	**Lugar: Estadio Munic**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 39**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO				**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Formar de manera progresiva en los niños la ejecución de las superficies de contacto con el balón (rodilla-muslo)

Objetivo Especifico: Lograr que el niño aprenda a recpcionar el balon con la rodilla y el muslo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	X
Cooperación	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Lista ,silbato ,platillos, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. El fríjol saltarín: e hacen dos equipos formados en hilera el primero lanza contra el suelo un objeto de caucho de figura octagonal y cuadradas	Resistencia	Aeróbica		15 minutos	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Recorre y vence: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo avanza corriendo bordeando a sus compañeros hasta llegar al niño/a		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. El niño tomará el balón de fútbol con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro	Acoplamiento	x	15 minutos	Aros, silbatos, conos, cronometro
2. Lanzar el balón de fútbol hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón (reconocimiento miembro inferior)	Ritmo	x	15 minutos.	
3. El niño deberá conducir el balón de fútbol con el pie hacia los obstáculos fijos, sorteándolos	Equilibrio	x	10 minutos	
4. Conducir el balón de fútbol con el pie hacia donde se encuentra el compañero, pasando por atrás del mismo (aplicación de lateralidad en relación a otra persona)	Orientación	x	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Conclusiones sobre los ejercicios realizados, factores negativos y positivos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 40**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:	**DIEGO ARMANDO GORDILLO**			**N° de deportistas:**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodisciplina	X
Cooperación	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.		Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.	Velocidad	Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trasladar el balón de fútbol hacia la valla y se detendrá delante de esta, retrocederá al punto	Acoplamiento	x	20 minutos	**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Trasladar el balón de fútbol hacia la valla, al llegar pasar por arriba o abajo en forma alternada (noción arriba-abajo)	Diferenciación	x	15 minutos	
6. Corren libremente por todo el espacio a la señal. Lo harán por la derecha o por la izquierda, atrás o adelante (noción de espacio total)	Reacción	x	15 minutos	
7. A la señal abandonarán su posición inicial corriendo por su propia media pista y a otra señal tratarán de acercarse al sector que ocupaba ualquiera del grupo (estructura de espacio parcial)	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Estadio Mu**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO			**N° de deportistas: 42**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodisciplina	X
Cooperación	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista, silbato, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular tren inferior al superior.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo juego de persecución en circulo	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Conducir la pelota tratando de pasar por los obstáculos fijos ubicados por pares en el 20x40. Asimilación del concepto "entre"		Anaeróbica	x	10 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
4. Dos grupos de jugadores saldrán al trote, los de atrás conducirán una pelota cada uno. A una		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Un jugador saldrá hacia una meta fija pasando por un recorrido de obstáculo, otro jugador saldrá hacia la misma meta en un	Acoplamiento	x	15 minutos.	Aros, silbatos ,conos, cronometro
2.	Ritmo			
3.Juego recreativo "estatuas" mediante la realización de diferentes variables como saltos, cambios de posición de velocidad, etc.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Un grupo de niños saldrá simultáneamente hacia una meta llevando el balón de fútbol en la mano, una vez allí la dejaran en el suelo y partirán hacia la otra meta llevándola con el pie (simultaneo)	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8.Se realizaran saltos a diferentes aros, siguiendo las instrucciones dadas por el instructor.	Patrones Básicos de Movimiento	x	20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento guiado por el instructor	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Estadio Munic**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO			**N° de deportistas: 42**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodisciplina	X
Cooperación	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista ,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, cambio de borde con el balon.	Equilibrio	x	25 minutos	
4. Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".	Equilibrio	x	10 minutos.	
5. Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, trios o diferentes grupos.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	Reacción	x	10 minutos	
7. Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 15/12/2022	**Lugar:** Estadio Muni	**Municipio:** FÚQUENE	**Hora:** 2:00-3:30 am	**N° de sesión:** 43	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO			**N° de deportistas:** 42		**Edades:** 6-8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS,agrupando los

Objetivo Especifico: Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO, a tra

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5 minutos	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5 minutos	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular		10 minutos	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	MEDIDA	Manifestación			Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.
1. LANZAMIENTOS. Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros	Fuerza	Máxima	x	10 minutos	
2.		Explosiva			
3. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas	Resistencia	Aeróbica	x	10 minutos	
4.		Anaeróbica			
5. CARRERA DE RELEVOS. Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia	Velocidad	Máxima	x	10 minutos	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		10 minutos.	Conos o platillos, tiza o cinta, conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.
2.	Ritmo		15 minutos	
3.	Equilibrio		20 minutos	
4	Equilibrio		15 minutos	
5.	Diferenciación			
6. PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas	Reacción	X	20 minutos	
7.	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 44**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO				**N° de deportistas: 42**			**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar movimiento articular contacto con el balon (hombro, pecho)

Objetivo Especifico: Realizar adaptacion en la recepcion y pase con hombros, pecho

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato,cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.Juego recreativo llamado la lleva, enfocado en mejorar su ubicación temporo-espacial y a su vez su velocidad de desplazamiento y reacción.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego recreativo popular autóctono llamado Cucunuba con materiales reciclados y recursos didácticos.	Orientación	x	20 minutos	
5. Lanzamientos y pases con diferentes variables, como desplazamientos u objetos.	Orientación		15 minutos	
6. Circulo, realizar distintas variaciones, utilizando su ubicación relativa, izquierda, derecha, adelante atrás, abajo y arriba.	Orientación	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8.Lanzar una pelota o un elemento guiado cierto punto como un aro o algunos conos.	Patrones Básicos de Movimiento	x	15 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	Observación de los aspectos negativos y positivos de los ejercicios realizados y la importancia de la orientación para su nivel deportivo y su vida diaria	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO			**N° de deportistas: 42**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar movimiento articular contacto con el balon (hombro, pecho)

Objetivo Especifico: Realizar adaptacion en la recepcion y pase con hombros, pecho

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar patrones básicos enfocados al atletismo, saltos, lanzamientos, desplazamientos y giros.	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las modalidades del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: FÚQUENE**	**Hora:2:00-3:30 am**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO ARMANDO GORDILLO			**N° de deportistas: 42**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciación a las habilidades básicas enfocadas al futbol

Objetivo Especifico: Conocer su propia lateralidad y trasladar la mismarespecto a un compañero u objeto

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	x
Cooperación	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. El niño tomará el balón de fútbol con la mano, lo arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro u otro (reconocimiento de las		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Lanzar el balón de fútbol hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón (reconocimiento miembro inferior)		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y zancada mediante ejercicios lúdicos.	Acoplamiento			20 minutos	Silbato, conos, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio		x	20 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el atletismo.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN

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

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: Estadio Munic**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 36**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fundamentación del patrón básico de la carrera y actividades coordinativas.

Objetivo Especifico: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, describiendo varias figuras geométricas.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista ,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Carreras en competencia con diferentes velocidades y variables.		Desplazamiento	x	15 minutos.	
7. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de posición y de desplazamiento.		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro, escalera.
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, en competencia llevando diferentes elementos a ciertos puntos.	Equilibrio	x	15 minutos	
4.	Equilibrio			
5. Circuito de relevos enfocando a mejorar la velocidad de reacción mediante diferentes velocidades.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego de imitación, espejo con la ayuda de 3 conos ubicados de manera paralela, imitara a otro compañero tocando los conos, el objetivo es tratar de realizarlo de manera rápida.	Reacción	x	15 minutos	
7. Con la ayuda de una escalera realizar diferentes ejercicios de coordinación.	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre la importancia de la coordinación.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar la conducción con el empeine interior del pie, a una distancia escogida por el profesor.

Objetivo Especifico: Ejercicios enfocados en mejorar las fases del salto mediante actividades coordinativas.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego recreativo congelados.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Juego "estatuas" un compañero se ubicara de espaldas hacia los demás miembros, mientras ellos trataran de aproximarse a el, pero si el se voltea y los mira deberán quedarse quietos si se mueven volverán a su posición inicial.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6. Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida.	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Juego de obstáculos orientado a mejorar patrones básicos enfocados al atletismo, saltos, lanzamientos, desplazamientos y giros.	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión y la importancia de la puntualidad.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 06/12/2022	**Lugar:** Estadio Munic	**Municipio:** Fúquene	**Hora:** 3:30- 5:00 p.m	**N° de sesión:** 39	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en la fundamentación de carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Familiarizar a los niños con el elemento técnico conducción del balón con el empeine interior del pie

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Lista ,silbato ,platillos, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de persecución en grupos.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de obstáculos orientado a mejorar la marcha.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partiendo del procedimiento organizativo en equipos y la forma organizativa en hilera, a la señal del profesor los primeros atletas con balón	Acoplamiento	x	20 minutos	Aros, silbatos, conos, cronometro
2.	Ritmo	x		
3. Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Equilibrio	x	15 minutos	
4. Se ubicaran en un circulo parados en mitad de un aro y se realizaran diferentes indicaciones.	Orientación	x	10 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Este ejercicio, se realiza después de haber vencido una trayectoria con el empleo de una carrera, asociada a situaciones de juegos donde el atleta realice previamente un desplazamiento sin	Reacción	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8. Con la ayuda de aros observar las fases de la carrera, en el tren inferior y superior, brindar recomendaciones generales para aumentar la velocidad.	Patrón básico de movimiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia de la velocidad de desplazamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 08/12/2022	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: Fúquene**		**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar velocidad

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Trabajo en equipo	X	Participación	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	X
Cooperación	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	X	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	X	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	X	3	
4. Juego popular "salto de la rana"	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar un rondo con el portero.El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón.Lógicamente puede y debe usar las manos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los jugadores se colocan formando un círculo.Un niño se desplaza a trote por el exterior.A la voz del entrenador el jugador que se encuentra a su altura	Acoplamiento	x	20 minutos	platillos, aros, silbato y cronometro.
2. Realizar saltos en forma de competencia de diferentes maneras, con o sin impulso y colocar un platillo en la mayor distancia que alcanzo.	Ritmo	x	15 minutos	
3. Realizar saltos con un pie o con dos, hacia varios aros ubicados en forma vertical, la actividad consiste en que no debe saltar manteniendo el equilibrio hasta escuchar la orden.	Equilibrio	x	20 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. onsiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes.Los pivotes estarán numerados.A la señal del entrenador los niños se dirigirán al pivote que	Reacción		15 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento, especificado por ellos con correcciones del instructor.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia del patrón básico de saltar en su vida deportiva y diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 12/12/2022	**Lugar:** Estadio Mur	**Municipio:** Fúquene	**Hora:** 3:30-5:00 pm	**N° de sesión:** 41	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9-12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar los pases

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su capacidad de adaptación tras un cambio de velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista, silbato, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular con ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo Triki en relevos	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de relevos en equipos lanzando y		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. Juego recreativo ponchados involucrando diferentes variables, como numero de personas que lanzan balones, tiempo en sitios seguros en los que no pueden ser ponchados.		Reacción		15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los jugadores trotan alrededor de unos balones.Siempre habrá un balón menos que jugadores.A la señal del entrenador todos intentarán coger un balón.El jugador que no tenga balón quedará eliminado	Acoplamiento	x	10 minutos	Aros, silbatos ,conos,balones
2. Cada jugador tendrá un número asignado.Cuando el entrenador diga un número el jugador de cada equipo que tenga	Ritmo	x	10 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. 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	Diferenciación	x	15 minutos.	
6. Un balón por jugador excepto dos jugadores.Estos intentarán robar los balones de sus compañeros	Reacción	x	15 minutos.	
7.	Adaptación			
8.El niño de la mitad intenta conducir hasta el cono más lejano.Los otros 2 jugadores saldrán al mismo tiempo e intentarán alcanzarlo antes	Patrones Básicos de Movimiento	x	10 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento guiado por el instructor	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Realizar actividades que fortalezcan la coordinación.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su velocidad de reacción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	6	
4.Juego recreativo Triki en relevos	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Competencia de velocidad en grupos en diferentes distancias 20,50 y 100 metros delimitadas con conos.	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
6. Relevos en equipo en distancias cortas con la implementación de obstáculos.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Silbato, conos, aros, pelotas, cronometro.**
2. Circuito de coordinación mediante una escalera y platillos realizando diferentes variables.	Ritmo	x	15 minutos.	
3.	Equilibrio			
4. Juego de carrera de velocidad, tocando conos ubicados de forma vertical, con un numero determinado, y en la secuencia dada por el instructor.	Orientación	x	15 minutos.	
5.	Diferenciación			
6. Cinco platillos en forma de cruz, se ubicaran de a parejas, uno de ellos saldrá y dará un pequeño giro a un platillo y se dirigirá a otro, tan pronto llegue al segundo platillo saldrá su compañero, la idea del juego es atrapar a su compañero y alcanzarlo es un ejercicio de alta intensidad.	Reacción	x	20 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios de la coordinación.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador, juegos DEPORTIVOS							
Objetivo Especifico: Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular			
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**MEDIDAS ANTROPOMETRICAS**			**Tiempo 100 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	MEDIDA	**Manifestación**			**Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. CARRERA DE COLORES; Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo: Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido,	Resistencia	Aeróbica	x	10 minutos	
4.		Anaeróbica			
5. Toma de estatura del niño ubicado de pie, en una superficie plana con ayuda de un metro.	Velocidad	Máxima	x	10 minutos	
6. Toma de estatura del niño sentado en una silla, en una superficie plana con ayuda de un metro.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. 4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES		Reacción			
}	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Conos o platillos,conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 44**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción y su percepción de orientación.

Objetivo Especifico: Conocer otras medidas de orientación, puntos cardinales.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos pequeños, silbato, cronometro, brújula (Celular)
1.	Fuerza	Máxima			
2.Se ubicaran en un circulo y realizaran saltos a su máxima capacidad enfocados en mejorar su fuerza máxima con diferentes variables, indicando la posición de orientación (izquierda, derecha, arriba, atrás, adelante).		Explosiva		15 minutos	
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Se dividirán en 4 grupos, ubicados en forma de cruz y filas paralelas mirando al centro se les asignara un punto cardinal y un numero dependiendo su ubicación, al indicar el numero o posición deberán salir de manera rapida por detrás de todos los grupos o cambiar de ubicación.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego de orientación captura la bandera.	Orientación	x	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6. Juego de reacción, " araña" los estarán ubicados en hilera, y habrá uno en el centro, solo se podrá desplazar de manera lateral, e intentar atrapar a sus demás compañeros, si los atrapa ellos deben ayudar a coger a los demás	Reacción	x	15 minutos	
7.	Adaptación			
5.Explicación y realización del test 300 metros	300 metros planos	x	20 minutos	
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Retroalimentación de los puntos cardinales, su uso y su orientación en el municipio respecto a ellos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 20/12/2022	**Lugar:** Estadio Muni	**Municipio:** Fúquene		**Hora:** 3:30-5:00 pm	**N° de sesión:** 45	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**		**Edades:** 9-12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fundamentación entorno a la velocidad de desplazamiento.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que mejoren su velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	Lista, silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de velocidad mediante la utilización de diferentes variables sensoriales a la hora de realizar la salida.		Desplazamiento		15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	x	20 minutos	Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.				
5. Ejercicios de coordinación mediante distintas	Orientación	x	20 minutos.	
6. Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto.	Reacción	x	15 minutos .	
7.	Adaptación			
8.Caminar, correr y saltar con diversas variables y utilizando diversas fases de cada patrón básico.	Patrones Básicos de Movimiento		20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación de los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Fúquene**	**Hora: 3:30-5:00 pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción y coordinación en función del pase

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades propias del atletismo.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Se realizan 2 rondos con dos niños dentro y el resto fuera a dos toques.Los niños de fuera llevan en la mano un		Anaeróbica	x	10 minutos	
5. Pase frontal entre 2 niños.Una vez realizado el pase control orientado y conducción rápida en dirección al	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
6. La mitad de los niños de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros.A mitad de camino se colocan 2 conos.Se trata de		Desplazamiento	x	15 minutos	
7. 2 equipos formados por 5 jugadores cada uno juega un partido de posesión con las manos.El objetivo será conseguir 10 pases seguidos sin ser interceptados.El		Reacción		10 minutos	
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Carrera utilizando diferentes grados de velocidad separados mediante platillos o conos, cada 10 metros ira aumentando de forma progresiva su velocidad.	Diferenciación	x	15 minutos	
6.Juego recreativo "blanco y negro", consiste en dividir el grupo en dos equipos, formando una línea horizontal enfrentada entre los dos equipos, al mencionar el color los niños tratan de llegar a la línea final que les corresponde sin ser tocados de lo contrario cambiaran de equipo.	Reacción	x	15 minutos	
7. Circuito de coordinación con diferentes variables y elementos.	Adaptación	x	10 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el atletismo.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**

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

Objetivo General: Preparación fisica en carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que involucren patrones de movimiento en velocidad mediante diferentes actividades

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejorar la velocidad de desplazamiento en carreras de velocidad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	6	
4.Desplazamientos con diferentes variables	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Carreras en relevos con diferentes variables, mediante la velocidad maxima.	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
6. Juego competitivo en parejas o en grupos llamado lineas, se ubicaran 5 conos o platillos a una distancia de 2 metros, tras la indicación de salida deberan; tocar cada objeto en forma ordenada, devolviendose hasta su posicion de salida asi hasta llegar al 5 platillo.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción	x		
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. Recorridos en diferentes distancias, ejecutando las variables dadas con el fin de aprender y mejorar las fases de la marcha y posteriormente la carrera.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juegos de espejo, copiar al compañero con diferentes variables, hasta tocar cierta cantidad de conos o platillos.		x	20 minutos	Platillos, conos, silbato
2. Circuito de coordinacion enfocado en mejorar su velocidad de desplazamiento mediante diferentes variables.		x	15 minutos	
3. Observación de las fases de la carrera de velocidad mediante diferentes ejercicios y desplazamientos.	x		15 minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios y dificultades de su practica	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 05/12/2022	**Lugar:** Estadio Munic	**Municipio:** Fúquene	**Hora:** 5:00-6:30 pm	**N° de sesión:** 29	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Preparación fisica en carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que involucren las fases de trote, carrera y pique

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante actividades coordinativas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		3	Lista,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Trabajando sólo en medio campo, los jovenes por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para	Velocidad	Máxima	x	15 minutos	
4. Salen dos jovenes a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	x	20 minutos	Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicios de coordinación mediante distintas variables dadas esperando la señal , laterales, intercalando pies, izquierda-derecha.		x	10 minutos	
2.Realizar desplazamientos , indicando las fases que se realizan en las carreras de velocidad, tanto de braseo como la zancada.	x		15 minutos	
3. Desplazamientos coordinativos enfocandolos hacia las fases de la carrera de velocidad.	x		15 minutos	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Socialización de los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

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

Fecha: 06/12/2022	**Lugar:** Estadio Munic	**Municipio:** Fúquene	**Hora:**5:00-6:30 pm	**N° de sesión:** 30	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades:** 13-17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar la coordinación

Objetivo Especifico: Desarrollar actividades con el fin de mejorar la velocidad de desplazamiento en circuitos coordinativos

Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la velocidad de reacción mediante patrones coordinativos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Lista ,silbato ,platillos, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Juego de persecución en círculos, realizando diferentes variables.		Desplazamiento	x	15 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. En escalera coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1) entra a la escalera en skipping, 2) da un paso afuera, 3) pasa al	Acoplamiento	x	15 minutos	Ibatos, conos, cronometro, escalera de coord
2. Se realizara el juego ritmo con diferentes nombres de objetos o animales, el que se equivoque debe correr alrededor de sus compañeros.	Ritmo	x	15 minutos.	
3. Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Equilibrio	x	15 minutos	
4. Se ubicaran en un circulo y se darán diferentes indicaciones, mediante saltos el niño tiene que ir hacia diferentes direcciones izquierda, derecha, arriba, abajo.	Orientación	x	20 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	Adaptación	x	10 minutos	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Conclusiones sobre los ejercicios realizados, factores negativos y positivos.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/12/2022**	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 31**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Mejorar las capacidades coordinativas mediante diferentes actividades

Objetivo Especifico: Mejora la coordinación y la capacidad de reacción rápida.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Conocer la importancia del gasto energetico en el deporte.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Desplazamientos con diferentes variables	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Conos pequeños, silbato, cronometro.**
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Velocidad por equipos, ubicados en 4 filas en forma de cruz, todos mirando hacia el centro, el objetivo es enumerar a los participantes, al indicar el numero el niño se debe desplazar por detrás de todo su grupo realizar una acción e ir por un objeto ubicado en el centro de los grupos.		Desplazamiento	x	20 minutos	
		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de obstáculos, con diferentes variables, saltos, vallas y desplazamientos.	Acoplamiento	x	20 minutos	**Cuerdas cortas, pelotas, aros, silbato y cronometro.**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se ubicaran en un circulo, al escuchar la orden procederán a ubicar las manos en la posición de su cuerpo señalada, (nariz, codos, rodillas), pero también estarán ubicados unos elementos como pelotas o conos en mitad del circulo, al mencionar el objeto el niño se deberá desplazar de manera rápida hacia el objeto y cogerlo.	Diferenciación	x	15 minutos	
6. Pases con la ayuda de un balón, con diferentes variables.	Reacción	x	15 minutos	
7. Realizar movimientos de lanzar y atrapar, con diferentes objetos, con el objetivo de mejorar la coordinación viso manual adaptada al peso y forma, además de mejorar la ubicación temporo-espacial.	Adaptación	x	20 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento, con la ayuda de partes del cuerpo propuestas por los niños.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Se mencionara la importancia de la coordinación y de conocer las partes de su cuerpo.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	retroalimentación y actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	Lugar: Estadio Mur	Municipio: Fúquene	Hora:5:00-6:30 pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 2
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			N° de deportistas:		Edades: 13-17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Preparación fisica enfocada al mejoramiento de la velocidad de desplazamiento					
Objetivo Especifico: Conocer y ejecutar habilidades físicas propias de carreras de velocidad					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejora de la tecnica en el desarrollo de pruebas de velocidad.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren	Movilidad Articular	x	3	
4.Desplazamientos en diferentes posiciones,	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Realizar distintos desplazamientos con diferentes variables, con la ayuda de platillos		Desplazamiento	x	10 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2. Relevos realizando ciertos movimientos	Ritmo		x	10 minutos	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. Correr tras llegar a cierta posición levantar varios conos que se encuentran acostados, al levantar todos devolverse, carrera de velocidad con ejercicios dinámicos y coordinativos.	Diferenciación		x	10 minutos	
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción		x	10 minutos	
7.					
8. El deportista impulsa un balón de fútbol por fuera de la escalera coordinativa, mientras se desplaza por dentro ella, de izquierda a	Patrones Básicos de Movimiento		x	10 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividad Complemetaria, juego partido de futbol		x	40 minutos	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre el atletismo como	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Indagar sobre las principales pruebas del	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Estadio Munic**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Observar el estadio actual de la tecnica en sus patrones basicos de movimiento .

Objetivo Especifico: Observación y mejoramiento de la tecnica en el desarrallando diferentes actividades.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Iniciación al entrenamiento específico dirigido a la técnica y mejora de la Condición Fisi

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	Lista ,silbato, aros, cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular haciendo uso de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo la lleva en cadena.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Pelotas, conos, silbato y cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
4. Actividad de relevos con diferentes variables y cambios de ritmo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Aros, silbatos ,platillos, aros ,cronometro
2.	Ritmo			
3. Circuito de obstáculos, llevado a su vez diferentes elementos como platillos, lanzando y atrapando una pelota etc.	Equilibrio	x	25 minutos	
4. Juego congelados, se deben quedar en la posición tal cual los "congelaron".	Equilibrio	x	10 minutos.	
5. Saltando de diferentes formas realizar diferentes pases en parejas, tríos o diferentes grupos.	Diferenciación	x	10 minutos	
6. Juego popular rayuela en características adaptadas, con la ayuda de aros o platillos.	Reacción	x	10 minutos	
7. Competencia en grupos cogidos de las manos o con los pies amarrados recorrer cierta distancia de manera coordinada, con diferentes variables.	Adaptación	x	15 minutos	
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia del equilibrio en su vida diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 34**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO				**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador, juegos DEPORTIVOS

Objetivo Especifico: Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular			
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			Tiempo 100 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	MEDIDA	Manifestación			Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.
1. Medición de el peso corporal con el uso de una bascula digital.	Fuerza	Medición	x	10 minutos	
2.					
3. Medir la distancia en metros desde el extremo de un brazo hasta el extremo de el otro completamente extendidos.	Resistencia	Medición	x	10 minutos	
4.					
5. Toma de estatura del joven ubicado de pie, en una superficie plana con ayuda de un metro.	Velocidad	DE PIE	x	10 minutos	
6. Toma de estatura del joven sentado en una silla, en una superficie plana con ayuda de un metro.		SENTADO	x	10 minutos	
8.					
9.	Flexibilidad				

Página 1

ACTIVIDADES	TEST FÍSICOS		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2.5 litros	Acoplamiento	x	10 minutos.	Conos o platillos, tiza o cinta, conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.
2.	Ritmo	x	15 minutos	
3.	Equilibrio	x	10 minutos	
4.	Orientación	x	15 minutos	
5.	Diferenciación	x	10 minutos	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	4	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Estadio Muni**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**			**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Mejorar las habilidades físicas coordinativas respecto a su ubicación relativa.						
Objetivo Especifico: Desarrollar sus capacidad de percepción respecto a su orientación temporo-espacial.						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	Listas, silbato y cronometro.
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular	x	3	
4. Juegos recreativo "ponchados"	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Conos , parlante, tabla de anotacion, silbato,cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. Un deportista tiene un frisbee. Su compañero	Resistencia	Aeróbica	x	30 minutos	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Conocer los patrones de ubicación mediante ejercicios de desplazamientos y llevarlos a sitios conocidos en su municipio para tener un punto de referencia en su orientación.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			aros, silbato y cronometro, recursos didácticos.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Juego recreativo popular autóctono llamado Cucunuba con materiales reciclados y recursos didácticos como vuelta a la calma despues del test fisico.	Orientación	x	15 minutos	
5. Juego de cambio de ubicación en grupos dependiendo del punto cardinal asignado.	Diferenciación	x	15 minutos	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Lanzamientos y recepcion del balon utlizando la velocidad de reacción y desplazamiento.	x		10 minutos	Balon, conos, platillos y silbato.
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	4	Ubicación en circulo, estiramiento en parejas.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	Observación de la importancia de la resistencia fisica en su vida deportiva y diaria.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar la velocidad de dezplasamiento en patrones de coordinación

Objetivo Especifico: Mejorar la coordinación y la condicion fisica en pruebas de velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Entrenamiento de la condicion fisica enfocado a la velocidad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular con ejercicios dinámicos	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Saltos y carreras de corta duración mediante juego de relevos con distintas variables.		Anaeróbica		15 minutos	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Carrera con diferentes desplazamientos enfocados a la velocidad utilizando diferentes actividades como saltos, posiciones, velocidades.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. que hora es señor lobo", se iniciara con el instructor, los demás niños le deben preguntar que hora es el dirá un numero y ese será el total de pasos que deben recorrer todos, cuando mencione que es hora de comer, el "lobo" intentara tocar un estudiante en la espalda o en el hombro el pasara a ocupar su posición.	Equilibrio		x	15 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables a la hora de la salida (cuclillas, sentado, acostado)	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8. Se jugará uno contra uno golpeando a la pelota desde el suelo, intentar conseguir gol en la meta contraria.	Patrones Básicos de Movimiento		x	25 minutos	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Factores positivos y negativos de la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran los siguientes aspectos a tener en cuenta en la próxima sesión como las modalidades del atletismo.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

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

Fecha: 22/12/2022	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: Fúquene**	**Hora:5:00-6:30 pm**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: DIEGO GORDILLO			**N° de deportistas:**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	x

Objetivo General: Mejora habilidades coordinativas enfocandose en la velocidad de dezplasamiento

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades propias del futbol . Mejora de las fases de la carrera de velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Fortalecimiento de la tecnica en carreras de velocidad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Obediencia	x	Reconocimiento	x	Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	10	Listas, silbato y cronometro.
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Aros, platillos, conos, balones, cronometro.
1.	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Conducir el balón de fútbol hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por debajo (salto)		Desplazamiento	x	20 minutos	
7. Diferenciar puntos de referencia en las nociones de arriba/abajo, cerca/lejos, adentro/afuera, adelante/atrás, alto/bajo...		Reacción	x	15 minutos	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Lanzar el balón de fútbol hacia arriba, al caer tratara de pegarl con un pie el muslo o el talón (reconocimiento miembro inferior)	Acoplamiento			20 minutos	Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.
2.	Ritmo				
3. Juego recreativo "congelados "empleando el braseo utilizado en las carreras de velocidad, al no realizarlo quedara automáticamente congelado.	Equilibrio		x	20 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Dos grupos de jugadores saldrán al trote, los de atrás conducirán una pelota cada uno. A una señal, los de delante se detendrán, girarán y continuaran	Reacción		x	15 minutos	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 minutos	Se realizara una sesión de estiramientos estático mediante elongaciones musculares, forma individual.	Silbato, cronometro.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 minutos	Socialización sobre los valores aprendidos en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 minutos	Investigar sobre los principales deportistas Colombianos exponentes en el atletismo.	

FIRMA FORMADOR: DIEGO GORDILLO

Página 1

ANEXO 13 - OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE NOVIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**				**MUNICIPIO: FÚQUENE**						
LUGAR:				**ESTADIO MUNICIPAL**				**HORARIO DE PRACTICA: TARDES**						
NIVEL				**INICIACIÓN**		**X**		**FUNDAMENTACIÒN X**			**PERFECCIONAMIENTO X**			
CLASES				**DICIEMBRE**				**DICIEMBRE**			**DICIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO											
			RESPONSABILIDAD					X						
			COMPAÑERISMO		X			X						
			JUSTICIA									X		
			COOPERACION					X				X		
			LEALTAD		X			X						
			TRABAJO EN EQUIPO											
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X							X		
			OBEDIENCIA					X						
			AUTODISCIPLINA		X							X		
			PARTICIPACIÓN					X						
			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						
			RITMO											
			EQUILIBRIO					X						
			ORIENTACION		X							X		
			DIFERENCIACION											
			REACCIÓN		X			X						
			ADAPTACIÓN											
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X						
			VELOCIDAD		X							X		
			FLEXIBILIDAD					X						
			RESISTENCIA		X									
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL BORDE INTER-EXTER		X			X						
			PASE EMPEINE - PLANTA									X		
			REMATE EMPEINE		X			X						
			CONDUCCIÓN		X							X		
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE											
			POSICIONAMIENTO					X						
			DEFENSIVOS		X							X		
			FINTA											
			DESMARQUE											
			PRESION											
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X			X				X		
			JUEGOS TRADICIONALES											
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X			X				X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS											
			FESTIVALES RECREATIVOS											
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X			X				X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X			X				X		

FIRMA FORMADOR: **DIEGO ARMANDO GORDILLO**

ANEXO 15 - OBLIGACIÓN 10
CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE NOVIEMBRE

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE FÚQUENE
NIT: 899.999.323-3

DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

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

HACE CONSTAR:

Que DIEGO ARMANDO GORDILLO SANTANA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.654.541 de Ubaté presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE 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 30 dias del mes de Noviembre 2022

ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO
Secretaria de Desarrollo Social

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 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	Yady N. Arevalo Siera	1018470748	Guacheta	Atletismo	
2	Nathan Alejandro Mateus Cajas	1076653410	Fuquene	patinaje	
3	Freddy Leonardo Chaves Infante	1076659344	Sutatausa	Atletismo	
4	Camilo Enrique Villamil Solano	9073. 382.814	Simijaca	futbol de salon	
5	Juliana Alejandra Moya Sánchez	1076670080	Ubate	Baloncesto	
6	Diego Armando Gordillo Santana	1076.654.541	Ubaté Fuquene	Futbol	
7	Wilson Armando Intercipa Martnez	1003854844	Ubate	BMX	Intercipa
8	Laura Daniela Vega Forero	1075681488	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	20665574	Ubaté	Gestora	
12	Andrea Marcelo Rubiano	1074.888.153	Ubaté	baloncesto	
13	Aura Liliana Castillo Coca	1.074556.754	Susa	Patinaje	
14	Freddy Rubayo	7411732	Ubaté	Futbol de salon	
15	CARLOS ZNFANTE PEÑA	1076647764	UBATE Guacheta	FUTBOL	
16	Wilma Yesid Mendoza Fandiño	1076658682	CHIPA	Voleibol	
17	Wilman Yesid Pachon Maldonado	1076660951	CARUPA	Fútbol	
18	Edwar Alberto Leon Rojas	3196451	Tausa	Ajedrez	
19	CARLOS ALBERTO MANRIQUE MONTAÑO	79'166.280	CUCUNUBA	Futbol de SALON	
20	William David Forero Suarez	1073384034	Susa	Voleibol.	

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 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	Yorgally C. Cortes Nieto	70.627.443	Guachetá	Voleibol	
3	Angelica Barragán G	1069766359	Cucunubá	Tenis de Campo	Angelica Barragán
4	Edilson Javier Rincon C	1076667162	Tausa	patinaje	Edilson Rincon
5	Jose Antonio Gil T	1076657383	Carupa	ciclomontañismo	
6	Juan Nicolas Villamil Montaño	1007467473	Ubate	Futbol sala	
7	Nigel Angel Rua Navarrete	1076665416	Ubate	Voleibol	
8	Rafael Leonardo Cortes	1070018996	Fúquene	Futbol	
9	Cristian Camilo Pachón Arévalo	1076660429	Sutatausa	Baloncesto	
10	Luis felipe Sanchez Vargas	1076660207	Tausa	Voleibol	Felipe Sánchez
11	Jhon Ferney Rodriguez villamil	1076663829	TAUSA	futbol de salon	Jhon R.
12	Yulitza Veluza Rocha	1076666970	Guacheta	Patinaje	Yulitza Veluza
13	Oscar Julian Pinto Nieto	1073384878	Simijaca	Baloncesto	
14	JHON SEBASTIAN AVILA ARIAS	1073382077	SIMIJACA	FUTBOL	
15	Michael Steven Rodriguez C.	1.073.384.808	Simijaca	Futbol	
16	WILMER FABIAN FUSIGA CORTES	1.076656.350	SUTATAUSA	FUTBOL SALA	
17	Jorge Jair Castellanos Delgadillo	1076.665.854	Ubaté	Futbol de salon	
18	Fabian Eliecer Rodriguez Lopez	1076653571	Ubate	Futbol de salon	
19	Deiby stiven Castañeda V	1076.660.050	fuquene	futbol	
20	Cindy Carolina Quiroga Castro	1076660671	CARUPA	Baloncesto	