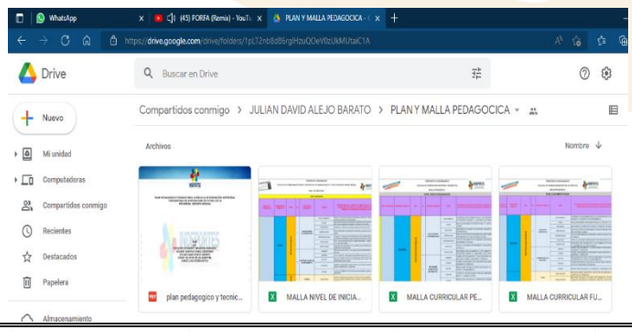
EVIDENCIAS INFORME 11 - MES DE DICIEMBRE - CTO 097 -2022			
Nombre del contratista	JULIÁN DAVID ALEJO BARATO		
Número de identificación	1.074.158.453	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01-12-2022 21-12-2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000090 DEL 24-01-2022 2022003138

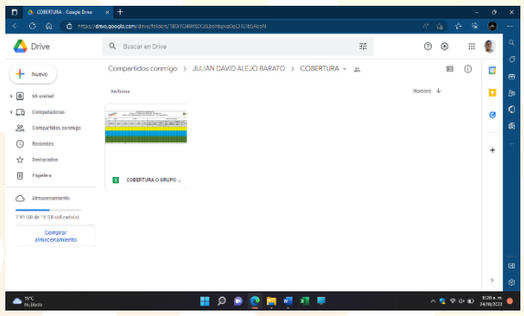
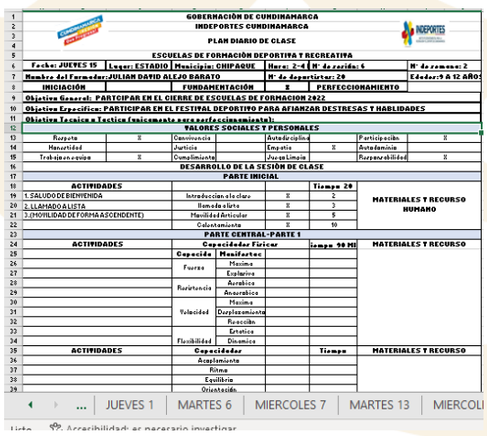
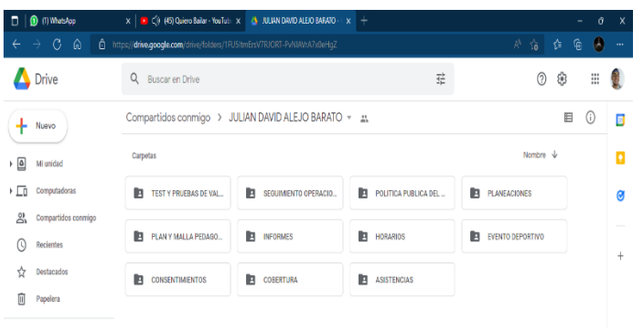
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
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.	Pantallazo convocaría para grupos de formación (anexo evidencias restantes en PDF) NUMERAL 1 
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.	Pantallazo – trabajo colaborativo del plan y malla pedagógica de la provincia oriente-medina disciplina de futbol. (anexo evidencias restantes en PDF) NUMERAL 2 
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.	4 fotos por grupos de formación, horarios y sitios de entrenamiento (anexo evidencias restantes en PDF) NUMERAL 3 

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO 2022

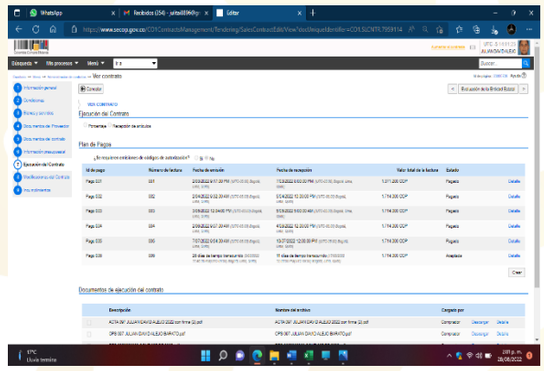
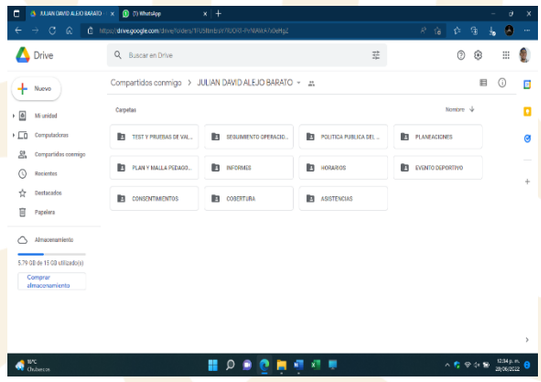
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: CHIPAQUE

ITEM	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES
1	GRUPO	INICIACION (6 a 8 años)		INICIACION (6 a 8 años)		INICIACION (6 a 8 años)
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO FUTBOL		ESTADIO FUTBOL		ESTADIO FUTBOL
	HORARIO	2:00 A 4:00 PM		2:00 A 4:00 PM		2:00 A 4:00 PM
2	GRUPO		FUNDAMENTACION (9 a 12 años)	FUNDAMENTACION (9 a 12 años)	FUNDAMENTACION (9 a 12 años)	
	SEDE DE TRABAO		ESTADIO FUTBOL	ESTADIO FUTBOL	ESTADIO FUTBOL	
	HORARIO		2:00 A 4:00 PM	4:00 A 6:00 PM	2:00 A 4:00 PM	
3	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)			PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)	PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO FUTBOL			ESTADIO FUTBOL	ESTADIO FUTBOL
	HORARIO	4:00 A 6:00 PM			4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM
NOMBRE MONITOR		JULIAN DAVID ALEJO BARATO				
FIRMA MONITOR						

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.	Cobertura, asistencia y seguimiento escuelas (anexo evidencias restantes en PDF) NUMERAL 4 
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.	Pantallazo apoyo navidad recreativa 2022 (anexo evidencias restantes en PDF) NUMERAL 5
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 pantallazo plan mensual y diarias por nivel de formación DICIEMBRE - NUMERAL 6 
Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pantallazo drive – NUMERAL 7 
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	Anexo pantallazo planeaciones mensuales por grupo de formación – mes de NOVIEMBRE- NUMERAL 8

cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
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.	Anexo pantallazo donde se reflejan la segunda toma de las baterías de test de valoración en los grupos de formación, de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento NUMERAL 9 
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 certificación proferida por la alcaldía municipal de Chipaque - NUMERAL 10
Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Anexo evidencias – apoyo navidad recreativa y encuentros campesinos - NUMERAL 11
Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Pantallazo reuniones virtuales con el componente de deporte formativo mes de DICIEMBRE 2022 (anexo evidencias restantes en PDF) NUMERAL 12
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.	Se presentará el pantallazo del formato de FUID, cuando se requiera trasladar documentación de indeportes. NUMERAL 13

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

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.	Anexo el pantallazo (demás evidencias en pdf) – NUMERAL 14 
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 el pantallazo organización DRIVE (demás evidencias en pdf) - NUMERAL 15. 

CONVOCATORIA GRUPOS DE FORMACIÓN - NUMERAL 1 FOTOS DE LA CONVOCATORIA

Alcaldía Municipal Chipaque Cundinamarca está en **Chipaque**.
14 feb. a las 2:57 p. m. · Chipaque ·

#Deporte || INSCRIPCIONES ABIERTAS PARA LAS ESCUELAS DEPORTIVAS 👇👇

La Administración Municipal en cabeza de nuestro Alcalde C… Ver más

Angie Paola Rodríguez Ruiz y 12 personas más

Me gusta Comentar Compartir



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NUMERAL 2

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN LA MODALIDAD DE FUTBOL DE LA

PROVINCIA ORIENTE-MEDINA

POR

LIC.

EDISSON GIOVANNY SANABRIA PARRADO

WILBER HARVEY GÓMEZ CÁRDENAS

JULIAN DAVID ALEJO BARATO

CINDY JULIETH CELIS HOSPITAL

JORGE LUIS ROJAS REYES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL

PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

INDEPORTES

2022

TABLA DE CONTENIDO

1. TITULO- PLAN PEDAGOPGICO Y TECNICO PARA LA ESCUELA DE FORAMCION DEPORTIVA Y RECREATIVA EN LA MODALIDAD DE FUTBOL DE LA PROVINCIA ORIENTE- MEDINA
2. INTRODUCCION
3. JUSTIFICACION
4. MARCO LEGAL
5. OBJETIVO GENERAL
6. OBJETIVOS ESPECFICOS
7. POBLACION OBJETO DE COBERTURA
8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE
9. ESTRUCTURA POR NIVELES
10. TEMAS Y NIVELES
11. METODOLOGIA DE TRABAJO
12. CONTROL DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION
13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

INTRODUCCION

Durante toda la estancia del niño, niña y adolescente en la escuela de Fútbol, las situaciones en forma de juego, deben ser prácticamente el único medio para la enseñanza del mismo. Las características de los niños, las niñas y adolescentes en estas edades determinan que esto sea así, ya que es la mejor manera de incidir en su capacidad de aprendizaje. Un niño una niña y el adolescente asimilará aquello que le divierte, que le examina, que le supone un reto.

En el presente plan pedagógico se plantea un diseño metodológico y sistematizado a la medida del niño y el joven de la provincia Oriente-Medina del departamento de Cundinamarca, buscando de esta forma conseguir un desarrollo integral de los mismos a través del fútbol, en el aspecto futbolístico se pretende elevar el nivel técnico, táctico, cognitivo y físico, en su mentalidad deportiva se pretende trabajar la parte axiológica contribuyendo a su proceso formativo.

El fútbol, además de contener una serie de elementos técnicos y tácticos codificados bajo unas reglas es, básicamente, juego. La propia práctica del mismo, posee un alto contenido lúdico que permite explorar en el practicante dos vías de desarrollo: la social y la personal. Las características lúdicas de la actividad de los deportes colectivos estimulan en los alumnos sus mecanismos cognitivos.

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

JUSTIFICACION

La escuela de formacion de futbol tiene como finalidad promover y vincular a todos los niños y jovenes de la provincia Oriente-Medina, sin discriminacion alguna de sexo, raza, estrato, etc; de tal forma que vean el deporte en este caso el futbol como una estrategia pedagogica, mediante el cual se puede tener un reconocimiento a nivel municpal, departamental y nacional, asi como lo estipula la ley 181 de 1995, titulo IV, capitulo I, Articulo 15 y 16, que dice textualmente "El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales. Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: **Deporte formativo**. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Entendemos que el fútbol abre sus puertas a los niños, niñas y adolescentes, donde lo importante no es sólo que jueguen al fútbol, sino es que reciban una formación integral, ya que pretendemos no sólo que el niño, la niña y el adolescente sea jugador, sino que sea persona de bien a través del deporte y que, más allá que llegue a integrar algún equipo de primera división, haga de la práctica deportiva un modo de vivir que lo aleje de los peligros a los que están expuestos en la actualidad (alcohol, drogas, etc.)

Es por esto que creemos que:

- Para lograr hombres y mujeres sanos física y psíquicamente, es necesario educar a los niños, niñas y adolescentes; y el deporte es un medio muy importante.
- La educación es un elemento básico para el mejoramiento de la sociedad.
- El deporte, y en especial el fútbol, es un instrumento válido de educación.
- Debe darse prioridad al deporte-juego, con contenidos educativos y recreativos por sobre el deporte de rendimiento, que sólo es para una elite de privilegiados, donde llegan unos pocos.

Por lo expuesto, propongo para esta disciplina deportiva como es el Fútbol, la enseñanza a través de la táctica y el juego de igual manera dar cumplimiento a la resolución 666 de 2020 y los lineamientos emitidos por el ministerio de salud y prevención social, cumpliendo con el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controla y realizar el adecuado manejo de pandemia coronavirus-COVID19 (uso tapabocas, lavados de manos, alcohol y/o gel antibacterial y distanciamiento social).

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

MARCO LEGAL

Ley 181 de Enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE ANTECEDENTES

En la sociedad moderna, tanto a nivel nacional, como internacional, el deporte ha adquirido una sin igual trascendencia, lo que ha llevado a que todos los Estados lo erijan, no solo como derecho de los ciudadanos, sino que además, se ha elevado a la categoría de derecho constitucional. Colombia no ha sido ajena a esta realidad socio – jurídica y el constituyente del 91, consciente de la nueva visión del Estado, previó, con miras a la efectiva garantía del bienestar de todos sus habitantes, en el artículo 52 del estatuto superior, lo siguiente: "Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas". La preceptiva fue desarrollada por el legislador en la ley 181 de 1995, "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte".

Principios fundamentales

Artículo 4°. ***Derechos sociales:*** El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Universalidad: Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria: La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana: Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional: Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización: El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva: La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas

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

deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

TITULO IV Del Deporte CAPITULO I Definiciones y clasificación

Artículo 15. El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales. Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

Deporte formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

CAPITULO II Normas para el fomento del deporte y la recreación

Artículo 17. El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad

Ley 1445 De 2011

Modifica la Ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones.

Las funciones de Inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el Sistema Nacional del Deporte, la ejerce El Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes). Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en Sociedades Anónimas, ejercerá esta función la Superintendencia de Sociedades.

Decretos

Decreto Ley 1228 de 1.995 "Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995"

Decreto Reglamentario 00407 de 1.996 "Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte"

Decreto 641 de 2001 "Por el cual se reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales"

Decreto 900 de 2010 "Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París, adoptada por Colombia mediante la Ley 1207 de 2008, y se derogan otras disposiciones."

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

Decreto Reglamentario 04183 de 2011 "Por el cual se trasforma al Instituto Colombiano del Deporte- COLDEPORTES-, establecimiento público del orden nacional en el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES- y se determina su objetivo, estructura y funciones"

Sistema Nacional Del Deporte

Art.46:" el sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física."

Niveles Del Sistema Nacional Del Deporte

NIVEL NACIONAL

NIVEL DEPARTAMENTAL

NIVEL MUNICIPAL

Nivel Nacional

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES

Comité Olímpico Colombiano – Comité Paralímpico Colombiano.

Federaciones Deportivas Nacionales.

Nivel Departamental

Ente deportivo departamental.

Ligas deportivas departamentales.

Asociaciones deportivas departamentales.

Ligas y Asociaciones del Distrito Capital.

Nivel Municipal

ENTE DEPORTIVO MUNICIPAL

CLUBES DEPORTIVOS

CLUBES PROMOTORES

CLUBES PROFESIONALES

Organismos Públicos:

Ministerio de Cultura: Formula, coordina, ejecuta y vigila la política de Estado en materia deportiva.

Instituto Colombiano del Deporte **COLDEPORTES**: Máximo organismo planificador, rector, director y coordinador del Sistema Nacional del Deporte.

Entes Deportivos Departamentales: adoptan las políticas, planes y programas que establezcan **COLDEPORTES** y el gobierno nacional.

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

Entes Deportivos Municipales o Distritales: Proponen el plan local del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, efectuando seguimiento y evaluación con la participación comunitaria. Programan distribución de recursos.

Tiene a cargo la administración, mantenimiento y adecuación de los respectivos escenarios deportivos.

Organismos Privados:

Comité Olímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado a nivel nacional e internacional en lo atinente al deporte competitivo y de alto rendimiento, así como la formación del recurso humano del sector

Comité Paraolímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado de las personas con

Limitaciones físicas, mentales o sensoriales en el ámbito nacional e internacional.

Federaciones Deportivas Nacionales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte y sus modalidades a nivel nacional.

Ligas Deportivas: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte con sus modalidades, dentro del ámbito territorial de su Departamento o Distrito Capital.

Asociaciones Deportivas Departamentales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de varios deportes o modalidades deportivas en su jurisdicción.

Clubes deportivos: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en su Municipio.

Funciones Del Sistema Nacional Del Deporte

Permitir el acceso de la comunidad a la formación, fomento y práctica del deporte, recreación, aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, a través de las actividades que despliegan las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema en sus diferentes manifestaciones, tales como:

Deporte formativo: Su finalidad es la de contribuir al desarrollo integral del hombre. Se imparte principalmente en el sector educativo formal y no formal, en programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario: Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico. Procura el descanso, la creatividad e integración. Se desarrolla a través de entidades públicas o privadas.

Deporte Universitario: Su ejecución opera en los programas académicos y de bienestar universitario, como complemento de la educación superior.

Deporte Competitivo: Lo comprenden los eventos y torneos que permiten lograr un nivel técnico calificado. Corresponde a los organismos que hacen parte del deporte asociado, tales como, clubes, ligas y federaciones.

Deporte de alto rendimiento: Comprende la práctica deportiva con procesos integrales orientados al perfeccionamiento de las cualidades y condiciones fisicotécnicas de deportistas, mediante adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado: El que se realiza sin contraprestación económica para los jugadores.

Deporte profesional: Admite la remuneración de sus competidores.

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

La recreación: Es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica, que permite al individuo el disfrute y desarrollo de sus potencialidades de manera libre. El aprovechamiento del tiempo Libre:

Es el uso constructivo que cada ser humano hace de su tiempo de manera individual o colectiva, con fines de descanso, diversión, socialización, creatividad y desarrollo personal, entre otros.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades y dimensiones del ser humano en niños, niñas y jóvenes por medio de experiencias motrices y recreo-deportivas y competitivas con el fin de contribuir en la formación de sujetos íntegros que ayuden a la transformación de la región, del departamento y el país.

.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar la caracterización de la población beneficiada pór el programa de las escuelas de formación deportiva y recreativa de la provincia de oriente-medina del departamento de Cundinamarca.
- Realizar evaluación diagnostica para reconocer las habilidades y capacidades del sujeto.
- Incentivar y promocionar la práctica de la actividad física (futbol) como habito de vida saludable
- Generar un ambiente de aprendizaje significativo donde se articula el entrenamiento deportivo con la formación de seres humanos integrales con principios y valores que le permitan un mejor desempeño tanto en el ámbito deportivo como en su inclusión social.
- Identificar posibles futuros talentos desde cada una de las escuelas de formación de la provincia oriente-medina que puedan abastecer al departamento en pro de la calidad del deporte Cundinamarques.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La escuela de formación de futbol está dirigido a los niños y jóvenes entre 6 y 17 años de edad del casco urbano y rural de la provincia de Oriente-Medina Cundinamarca y de sexo masculino y femenino distribuidos en 3 grupos de formación como son: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. En este orden de ideas, la cobertura del programa de la Escuela de futbol será mínima de 60 niños, niñas y jóvenes.

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

CARACTERIZACION DEL FUTBOL

HISTORIA

FUTBOL: deporte popular que ha venido acompañando al hombre, formando parte su historia desde el año 200 a.c. Su inicio se remonta a la dinastía Han en China, con un juego llamado TSU CHU (dar patadas). Los griegos y los romanos tuvieron una gran variedad de juegos de pelota como el EPISKUROS y el HARPASTUM que se jugaban con las manos y los pies. En el siglo VII los japoneses tuvieron una forma de fútbol llamada KEMARI. En el siglo XIV en Italia apareció un juego llamado CALCIO (juego de patada). En el siglo XII se tiene evidencias de un juego practicado en Inglaterra, era básicamente un fútbol que se practicaba con manos y pies, donde participaban un gran número de jugadores, las porterías estaban separadas por 1 km, era una actividad de carnaval y algunas veces resultaba violento por lo que fue prohibido por los reyes de esa época. En 1846 se realizó el primer intento serio de establecer un reglamento en la Universidad de Cambridge con 10 reglas iniciales conocidas como las "reglas de Cambridge". El fútbol llega a Sudamérica por medio de los marineros británicos, en la década de 1870 su principal impulsor fue Charles Miller hijo de emigrantes ingleses. En Argentina fue introducido por los residentes ingleses en Buenos Aires y la AFA se fundó en 1891, pero los emigrantes italianos lo popularizaron y se extendió por Uruguay, Chile y Paraguay. Hasta llegar a Colombia donde se consolido como el deporte más popular y que crea gran cantidad de adeptos de todas las edades, es así como tiene gran auge las escuelas de formación deportiva, porque los niños desde pequeños quieren ser futbolistas.

Equipos.- Los equipos de futbol se forman de 11 elementos por cada contrincante (equipo), en estos elementos existe una subdivisión en la que existen:

- **Portero o guardameta.-** (este es el encargado de guardar la puerta o portería del equipo y evitar la entrada del balón).
- **Delantero**.- Este es el atacante del equipo, este se debe encontrar al frente y es el que se acerca más a la portería del equipo contrario.
- **Centrocampista y laterales.-** Estos son quienes dan movimiento al balón y generan las posibilidades de anotación, por su posición estos tienen el control del juego y son quienes dan pases a los delanteros.
- **Defensas**.- Este jugador, tiene como misión detener los ataques del equipo contrario y puede estar formada por más de un jugador.

Balón.- El balón de futbol tiene un peso de 6 libras e inicialmente estaba hecho de cuero de cerdo o de res y estaba relleno de telas o productos similares, posteriormente se introdujo una cámara de hule rellena de aire; el balón actual está hecho de hule sintético y continúa teniendo el mismo peso, que ya es reglamentario.

Uniformes.- Los uniformes de los equipos tienen la finalidad de especificar a los jugadores quienes son los miembros de cada equipo, y son los clubes quienes diseñan los uniformes de cada equipo. Por lo general existen dos o tres uniformes reglamentarios en cada equipo o club, debido a que los colores se pueden repetir y deben ser claramente distintivos.

Árbitros.- Son los encargados de hacer cumplir las reglas y de contar tanto los puntos validos como las faltas y penalizaciones.

REGLAS BASICAS

Dimensiones del terreno: El terreno de juego debe ser de césped natural o artificial, aunque esta opción puede depender del reglamento de la competición. El terreno deberá ser rectangular, siendo su largo entre 90 y 120 m (100 y 110 para partidos internacionales),

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

y su ancho entre 45 y 90m (64 y 75m para partidos internacionales). Todo el perímetro del terreno estará rodeado por líneas de 12cm de ancho como máximo: las 2 líneas más largas tendrán el nombre de líneas de banda, mientras que las demás serán las líneas de meta. Dentro del campo se traza una línea paralela y equidistante a las líneas de meta, la cual será llamada línea medio el punto medio de esta línea será el centro de una circunferencia de radio igual a 9,15m. Desde ahí se realizará el saque inicial del partido y también sacará el equipo que acaba de recibir un gol.

Número de jugadores: Cada uno de los dos equipos que disputan un partido podrá tener un máximo de 11 jugadores dentro del terreno, de los cuales uno jugará como guardameta (portero), y no menos de 7 por equipo. Si se llega a este número de jugadores, se terminará el partido dando como ganador al equipo contrario, con un marcador de tres a cero, aunque este último número puede variar según la competición. En competiciones oficiales cada equipo podrá hacer hasta 3 cambios en un mismo partido, y se podrán tener en el banco de 3 a 7 suplentes, dependiendo del reglamento de la competición.

Duración del partido: Cada partido se juega en dos periodos de 45 minutos cada uno. Los cambios de duración de cada periodo deberán tomarse antes del inicio del partido y conforme al reglamento de la competición. Entre ambos periodos se realizará un descanso de 15 minutos.

Inicio y reanudación del juego: Previo al comienzo del partido, los capitanes de ambos equipos se reúnen con el árbitro principal en el centro del campo. Uno de ellos elige un lado de una moneda que será lanzada por el árbitro. El jugador que acierte de que lado cayó la moneda deberá elegir hacia que meta atacará su equipo, mientras que el otro iniciará el partido moviendo del centro del campo.

Balón en juego o fuera de juego: El balón se considera fuera de juego cuando ha traspasado por completo los límites del terreno o el árbitro ha interrumpido el juego. Cabe destacar que las líneas del terreno forman parte del campo de juego, y no se consideran como exteriores. No tiene que ver que la pelota no haya tocado el piso fuera de la línea, al traspasar los límites del terreno, ya sea por aire o por tierra, el balón se considera fuera de juego.

Gol marcado: Se marca un gol cuando el balón cruza completamente la arista interna de la línea de meta entre los postes verticales y por debajo del travesaño de la meta, siempre y cuando el equipo que anota no haya infringido las reglas del juego previamente. Si un

equipo marca más goles que el otro, será el ganador del partido. Si ambos marcan la misma cantidad de goles, el partido será empate. Dependiendo de la competición, se puede

Extender el partido con tiempo extra o tiros penales.

Fuera de lugar: Un jugador está en posición de fuera de juego si, cuando un compañero le da un pase, se encuentra:

- Más cerca de la línea de meta contraria que el balón.
- Más cerca de la línea de meta contraria que el penúltimo adversario.

Estas reglas no se aplicarán si el jugador:

- Está en su propia mitad del campo.
- Si el pase recibido proviene de un saque de meta, de banda.

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

Saque de banda: Lanzamiento del balón utilizando las manos para poner de nuevo el balón en juego cuando este ha salido por la banda. En el saque es necesario que el balón pase por encima de la cabeza con los brazos extendidos.

Saque de puerta: Reemprender el juego cuando el balón ha salido por la línea de fondo a causa de un atacante. El balón se ha de sacar desde el área pequeña y normalmente lo realiza el portero o un jugador defensivo.

Córner o Tiro de esquina: Si el balón rebasa la línea de fondo después de haber sido tocado en último lugar por un jugador del equipo defensor el equipo atacante tiene derecho a reanudar el juego a balón parado desde el córner más cercano.

Tiro libre directo: Reanudación del juego partiendo de balón parado a consecuencia de una falta o fuera de lugar. El balón puede ser introducido en la portería directamente sin necesidad de un segundo toque.

Penal: Tiro libre directo ejecutado desde el área de penal sin jugadores dentro del área que permite cierta ventaja al atacante para que meta gol. Es un duelo directo entre el jugador que lo lanza y el portero que intenta impedir el gol.

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

ESTRUCTURA POR NIVELES, TEMAS Y CONTENIDOS

CATEGORIAS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

PROVINCIA ORIENTE-MEDINA

INICIACION (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO GENERAL: ETAPA DE FORMACION PERCEPTIVO MOTORA: Brindar en esta etapa (6 a 8 años), las estrategias para el desarrollo de las capacidades perceptivo motriz. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.

DESCRIPCIÓN GENERAL: En esta etapa se presenta un desarrollo del sistema nervioso junto con una gran capacidad perceptiva por esto se debe dedicar primordialmente al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Además no hay desarrollo de las capacidades físicas por el entrenamiento, no hay aprendizaje técnico por más que se entrene ese aspecto; Correr, saltar, trepar recibir, arrojar y todas las formas básicas del movimiento. Es necesario brindarles a los niños las más amplias ricas y variadas experiencias motrices con la intención de que todo sea recreativo, estimulando y desarrollando sus capacidades ya mencionadas. Es decir, que los niños aprenden jugando por eso todas las actividades van planeadas y organizadas en forma de juego.

TEMAS A DESAROLLAR	OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLOGICAS	SICO-SOCIAL VALORES
• **Autoconocimiento Corporal**	Iniciar el desarrollo de sus habilidades motrices básicas.	• Juegos de carreras, saltos, relevos. Etc. • Carrera de balones • Juegos grupales	• Compañerismo
• **Orientación Espacial**	Conocer adecuados puntos de referencia en las nociones de arriba/abajo, adelante/atrás, alto/bajo	• Juegos de Desplazamientos en diferentes direcciones y trayectoria con saltos. • Giros • Balanceos • Juegos con obstáculos • Juegos de figuras (cuadrados, Círculos, triangulo)	• Respeto • responsabilidad
• **Coordinación Dinámica**	Incrementar el perfeccionamiento de las cualidades motrices a través de las practicas técnico – atlético – deportivas	• Ejercicios Gimnásticos. • Juegos de aros • Juegos de goles • Juegos de futbol 9	• Integridad • solidaridad

FUNDAMENTACION (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO GENERAL: ETAPA DE FORMACION DEPORTIVA MULTILATERAL: Esta etapa abarca desde los 9 a 12 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

DESCRIPCION GENERAL: (Desde los 9 a 12 años): Esta etapa nos presenta una gran capacidad de las técnicas de movimientos en forma global. No se consigue la inhibición de movimientos, por lo tanto no hay precisión. Es posible el incremento de las capacidades físicas por medio del entrenamiento sistemático, es decir, estamos en la edad de oro del aprendizaje deportivo, los niños son capaces de aprender de todo pero siempre en forma general y global.

En cuanto a la preparación Técnica: Aprender las técnicas globales de movimiento del deporte. En cuanto a la Preparación Física: Desarrollar sus capacidades motoras: resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad, coordinación, en forma general. En cuanto a la preparación Mental: Conocer la idea central, las reglas del fútbol. Aprenda a cooperar, educarse por y para el esfuerzo, y tratar de conseguir el desarrollo de la alegría, en la forma cognitiva. Por supuesto que todo esto sin perder de vista el desarrolló dé los 3 objetivos de la etapa: Desarrollo de los más variados patrones de la coordinación; familiarización con los más diversos elementos, desarrollo del pensamiento táctico general.

El juego sigue siendo en esta etapa el mayor agente para desarrollar los objetivos propuestos por todo lo ya enumerado y fundamentalmente porque nos permite un gran desarrollo del pensamiento táctico, ya sea individual o grupal, que consideramos es por donde se debe comenzar la enseñanza del fútbol

TEMAS A DESAROLLAR	OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLOGICAS	SICO-SOCIAL VALORES
• **Coordinación Estructural**	Lograr la máxima capacidad del aprendizaje motor.	• Juegos y ejercicios gimnásticos • Lanzamientos con elementos. • Juegos de goles	• Dedicación
• **Organización Espacial**	Incrementar el cálculo de trayectorias en ejercicios combinados y durante el juego.	• Juegos en situaciones reales de juego • Jugadas con fundamentos • Juegos de futbol 9	• Esfuerzo • Amistad
• **Coordinación viso-manual y viso -pedica**	Afianzar el dominio en la conducción del balón aplicando el giro corporal en situaciones de juego.	• Juegos en situaciones reales de juego • Ejercicios dinámicos con balón • Circuito simples con balón	• Constancia

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

PERFECCIONAMIENTO (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO GENERAL: ETAPA DE FORMACIÓN ESPECÍFICA DEPORTIVA: Esta etapa va dirigida al desarrollo de las cualidades físicas, destrezas y habilidades específicas, el progreso en el pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del futbol.

DESCRIPCION GENERAL: Esta etapa nos brinda la oportunidad de analizar y evaluar el proceso de fundamentación técnica de los ciclos anteriores; de igual forma iniciamos con el desarrollo de las capacidades físicas como lo son:

FUERZA: Es la capacidad para vencer una determinada resistencia con independencia del tiempo empleado para realizarlo.

RESISTENCIA: Es la capacidad de sostener psíquica y físicamente un esfuerzo prolongado en presencia de oxígeno.

VELOCIDAD: Es la capacidad que nos permite desarrollar una respuesta motriz en el mínimo tiempo posible.

FLEXIBILIDAD: La habilidad de mover una articulación o serie de articulaciones por todo el rango de movimiento, libre de restricciones y dolor.

TEMAS A DESAROLLAR	OBJETIVOS	ACTIVIDADES METODOLOGICAS	SICO-SOCIAL VALORES
• **CAPACIDADES FISICAS** - **FUERZA** - **RESISTENCIA** - **VELOCIDAD** - **FLEXIBILIDAD**	Iniciar la búsqueda de la condición física a nivel del entrenamiento deportivo específico.	• Ejercicios de gimnasia deportiva. • Ejercicios con cargas medianas • Intervalos- juegos con pelotas. • Carrera de duración • Ejercicios aceleración máxima • Ejercicios por parejas para articulaciones	• Compromiso • Confianza
• **RENDIMIENTO PERFECCIONAMIENTO TECNICA**	Afianzar las destrezas individuales durante el juego.	• Ejercicios de roles en situaciones reales de juego • Ejercicios técnicos con dificultad • Trabajos combinados de pases, recepción y remates • Cabeceo con impulso de ambos pies.	• Pasión
• **PERFECCIONAMIENTO DE LA TACTICA**	Identificar los diferentes sistemas tácticos en el aspecto individual y grupal	• Ejercicios de concentración y orden táctico. • Futbol correctivo futbol 11 • Táctica fija	• Cooperación •

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

METODOLOGIA EN FUTBOL

El método lúdico

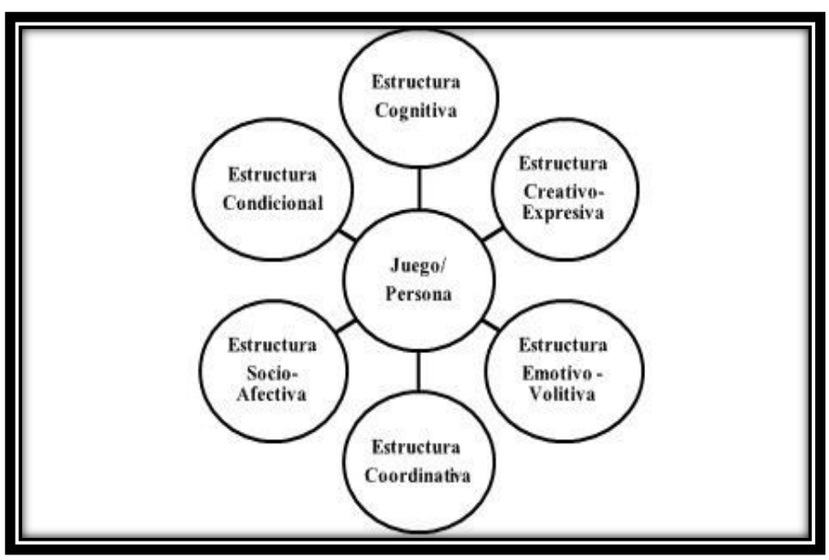
Se trata de un método a través del cual se pretende enseñar al futbolista a desarrollar su capacidad de juego complejo, es decir, de una manera integral. Para ello es preciso utilizar diversos modos de juego. Gracias al método lúdico, el jugador aprende automáticamente diferentes técnicas al mismo tiempo que se divierte. Estos juegos se seleccionan de una forma adecuada para garantizar que los futbolistas lleven a cabo múltiples acciones técnico-tácticas. Las actividades realizadas en una sesión de entrenamiento según el método lúdico parten de la idea de que por medio de los juegos se consigue que las acciones utilizadas durante los mismos se aprendan y se mejoren de una forma inconsciente, es decir, no se centran tanto en el aprendizaje como en el método de ejercicios repetitivos.

ANALÍTICO - El futbolista y el balón

El ejercicio Analítico se caracteriza por ser un ejercicio basado en la repetición sistemática y frecuente que normalmente corresponde a un modelo de ejecución técnico o físico preestablecido que aísla los factores del juego (por ejemplo con una oposición o colaboración nula o muy poco significativa). El método Analítico generalmente se asocia a la mejora de la técnica del futbolista o al entrenamiento de la preparación física, aunque también puede darse el caso de que su uso se oriente al desarrollo de aspectos tácticos.

MANTENIMIENTOS -Mantener la posesión del balón

Un Mantenimiento se caracteriza principalmente por ser un ejercicio de entrenamiento basado en una lucha o enfrentamiento entre jugadores o agrupaciones de jugadores en el que el objetivo predominante y prioritario es mantener la posesión del balón. En base a la definición anterior, en el mundo del fútbol encontramos 3 tipos de Mantenimientos: Rondo, Posesión Rondo – Sistema. Al tratarse de Mantenimientos, todos ellos en el fondo siempre buscan conservar la posesión del balón, aunque para conseguirlo aplican sus matices particulares en sus planteamientos estructurales y conceptuales.



CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Se llevara de manera en registro anecdótico de acuerdo a cada sesión de clase programada y desarrollada, además se realizara test al inicio a mitad y al final del proceso de carácter técnico y físico para evidenciar registro evolutivo en el proceso deportivo de cada niño.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
CONSTRUCCION DEL PLAN METODOLOGICO Y TECNICO, MALLAS CURRICULARES, CONVOCATORIA A NIVEL URBANO Y RURAL, PLANEACIONES DIARIAS, MENSUALES INFORME MENSUAL.							
ACTIVIDADES	**FEBRERO**	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**
SESIONES DE ENTRENAMIENTO, PLANAECIONES MENSUALES Y DIARIAS POR NIVEL DE FORMACION, PRIMERA TOMA DE TEST DE VALORACION INFORME MENSUAL							
ACTIVIDADES	**FEBRERO**	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**
SESIONES DE ENTRENAMIENTO POR NIVEL DE FORMACION, JUEGOS DE INTEGRACION "EVENTO DEPORTIVO" CATEGORIA INICIACION,PLANEACIONES MENSUALES Y DIARIAS, APOYOS DEPARTE DE LA SUBGERENCIA TECNICA , INFORME MENSUAL							
ACTIVIDADES	**FEBRERO**	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**
SESIONES DE ENTRENAMIENTO , , EVENTO DEPORTIVO CATEGORIA FUNDAMENTACION, JUEGOS TRADICIONALES "FERIA DE PUEBLO" PLANES MENSUALES, DIARIOS Y INFORME MENSUAL.							

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

ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
SESIONES DE ENTRENAMIENTO, PLANEACIONES MENSUALES Y DIARIAS POR NIVEL DE FORMACION, SEGUNDA TOMA DE TEST DE VALORACION, CIRCUITOS RECREATIVOS"YINCANA",EVENTO DEPORTIVO CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO, APOYOS PARA EVENTOS DE ALCALDIAS / INDEPORTES CUNDINAMARCA, INFORME MENSUAL.							
ACTIVIDADES	**FEBRERO**	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**
SESIONES DE ENTRENAMIENTO, PLAN MENSUAL Y SEMANAL, ACTIVIDADES ARTISTICAS (TALLER DE MIMICA), APOYO A EVENTOS ALCALDIA MUNICIPAL / INDEPORTES CUNDINAMARCA,INFORME MENSUAL.							
ACTIVIDADES	**FEBRERO**	**MARZO**	**ABRIL**	**MAYO**	**JUNIO**	**JULIO**	**AGOSTO**
SESIONES DE ENTRENAMIENTO, PLAN MESNUAL Y DIARIO, TOMA DE TEST DE VALORACION FINAL, FESTIVAL RECREATIVO(SUPER MARCTH), INFORME MENSUAL Y FINAL.							

BLIBLIOGRAFIA

1. BANGSBO Jens. Entrenamiento de la condición física en el futbol. 2 da edición. Barcelona, Paidotribo, 1995. 351p. ISBN 8480193123

2. CRUZ CERON Jaime. Fundamentos de fisiología humana y del deporte. Armenia: Kinesis, Universidad del Valle, 2008. 325 p. ISBN 9588269121.

3. Kinesis. Entrenamiento deportivo con niños.

4. Manual de Educación física por edades ISBN8480557710.

5. Planificación temporada de futbol categoría pre-juvenil división de honor Villareal f.c. http://es.slideshare.net/samuvillar/planificacin-temporada-de-ftbol-juveniles

6. BARBANY J R. Fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento. Barcelona. Paidotribo.2002. 192 p. ISBN 84-8019-589-4 BARLANY Joan. Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento. España: Ediciones Barcanova, 1990. 397 p. ISBN 847533542X

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE LA MODALIDAD DE FUTBOL PROVINCIA ORIENTE MEDINA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realiza movimientos aislados corporales y tecnicos de manera simultanea durante la sesion de entrenamiento.
						RITMO	ejecuta movimientos de situaciones persividas para continuar una accion de otro modo respetando el espacio y el tiempo de la misma.
						EQUILIBRIO	mantiene el control de su cuerpo durante una accion motriz.
						ORIENTACION	realiza diferentes movimientos manteniendo dependencia de una actividad global.
						DIFERENCIACION	consigue un ajuste corporal adecuado durante las diferentes fases de un movimiento manifestando gran precision y economia de movimientos.
						REACCIÓN	logra que el deportista actue de manera adecuada y rapida ante un estimulo en una accion motora.
						ADAPTACIÓN	responde adecuadamente a los cambios que se presentan durante el desarrollo de una actividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	camina adecuadamente y con seguridad asia delante atrás izquierda y derecha.
						CORRER	corre a distintas velocidades asia adelante atrás derecha e izquierda.
						SALTAR	logra que el niño confie en sus capacidades para realizar saltos en el puesto adelante alos lados y atrás.
						ATRAPAR	maneja la coordinacion oculo manual y oculo pedica para atrapar diferentes objetos dependiendo su trayectoria.
						RODAR	rueda con facilidad a la derecha e izquiera adelante y atrás en diferentes superficies.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	CALISTENIA	realiza correctamente el gesto de la tecnica de la sentadilla y mantiene durante un tiempo determinando la posicion correcta de la plancha con brazos extendidos.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA Y AEROBICA	realiza actividades de corta duracion a una gran intensidad (velocidades de 10 segúndos) y actividades de larga duracion y baja intensidad.(superior a 2.5 minutos.)
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION Y VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO	responde de forma rapida y correcta ante un estimulo y se desplaza con facilidad a alta velocidad en diferentes direcciones.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO ESTATICO Y DINAMICO	realiza con facilidad los ejercicios de estiramiento indicados por el formador.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONDUCCION	INDIVIDUAL INTERACTIVA	lleva el balon de un lugar a otro con y sin obstaculos y enfrentando a un oponente sin perder el control de el.
				2	CONTROL DEL BALON	BORDE INTERNO	controla adecuadamente el balon con el borde interno del pie de tal modo que queda en su posicion.
						PLANTA DEL PIE	controla adecuadamente el balon con la planta del pie de tal modo que queda en su posicion.
				3	PASE	BORDE INTERNO Y PUNTA DE PIE	realiza pases a ras de piso de corta y media distancia con precision con y sin desplazamiento con la punta y el borde interno del pie.
				4	REMATE Y TIRO AL ARCO	A LOS PALOS	remata al arco siempre a los palos y convirtiendo el gol.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE Y QUIENES CREARON EL FUTBOL	sabe donde y quienes crearon el futbol.
				2	REGLAMENTACION	PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE SE PUEDE TOCAR EL BALON	sabe con cuales partes del cuerpo puede tocar el balon durante la practica del futbol.
						CONTACTO FISICO CON EL RIVAL	sabe que golpear empujar y derribar al oponente con mala intension es una conducta antideportiva que amerita una sancion.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDAR LOS MATERIALES PERSONALES Y DE ENTRENAMIENTO	sabe que deben cuidar todos los materiales y objetos personales y de entrenamiento porque si se dañan o se pierden no se podria llevar a cabo una buena practica de entrenamiento.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	EMPATIA	entiende las diferentes situaciones por la que pasa sus compañeros y busca la forma de
						HONESTIDAD	actua con claridad y veracidad sobre poniendo siempre actos transparentes para el bien comun
						RESPETO	expresa buen trato hacia sus semejantes como componete fundamental en el desarrollo de cada una de las actividades.
						RESPONSABILIDAD	cumple con las tareas asignadas de manera organizada y oportuna demostrando interes por las mismas.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida y limpia su cuerpo contribuyenbdo a su bienestar evitando enfermedades a causa de germenes y vacterias.
						ALIMENTACION	reconoce la importancia de la ingesta de frutas y verduras para su desarrollo mental y fisico.
						PRESENTACION PERSONAL	refleja una adecuada imagen en sus entrenamientois y en su entorno social
						DESCANSO Y SUEÑO	entiende que el descanso y el sueño son igual de importantes que la practica deportiva para alcanzar una buena salud fisica y mental .
						EJERCICIO FISICO	entiende la importancia de la practica del ejercicio como pilar fundamental en la adquisicion de un estilo de vida saludable.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	reconoce que sin importar la situacion se debe dar lo mejor que tiene para alcanzar el objetivo.
						ESFUERZO Y SUPERACION	entrega lo mejor de si en cada uno de los entrenamientos con el fin de ser cada dia mejor.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	presta atencion a las indicaciones dadas lo cual mejora su rendimiento en las practicas.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	manifiesta buen trato en situaciones de juego demostrando decoro deportivo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ENCUENTROS DEPORTIVOS	participa activamente en los diferentes intercambios deportivos respetando la reglamentacion.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	FERIA DE PUEBLO	reconoce lo divertidos que son los juegos tradicionales y la trascedencia que estos han tenido para todas las generaciones.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE MIMICA	comunica ideas por medio de la expresion corporal sin hacer uso de la palabra.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	YINCANA	participa activamente de la yincana trabajando en equipo buscando ganar la mayor cantidad de pruebas.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SUPER MARTH	demuestra sus habilidades en cada una de las pruebas mientras se divierte y compite.

FECHA DE ENTREGA	**20 de febrero 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**WILBER HARVEY GÓMEZ CÁRDENAS, JULIAN DAVID ALEJO BARATO, CINDY JULIETH CELIS HOSPITAL, JORGE LUIS ROJAS REYES, EDISSON GIOVANY SANABRIA PARRADO.**
MUNICIPIO	**PROVINCIA- ORIENTE MEDINA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA SUS MOVIMIENTOS EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DURANTE LA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						RITMO	REALIZA MOVIMIENTOS RESPETENADO EL ESPACIO Y EL TIEMPO.
						EQUILIBRIO	MANTIENE SU CUERPO EN CONTROL DURANTE LOS MOVIMIENTOS.
						ORIENTACION	REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS MANTENIENDO DEPENDENCIA DE UNA ACIVIDAD GLOBAL.
						DIFERENCIACION	EJECUTA MOVIMIENOS DE MENOR A MAYOR DIFICULTAD EN UNA MISMA ACTIVIDAD.
						REACCIÓN	EJECUTA ACCIONES RAPIDAMENTE EN RESPUUESTA A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	RESPONDE ADECUADAMENTE A LOS CAMBIOS E SE PRESENAN DRANDE EL DESARROLLO DE UNA ACIVIDAD.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA ADECADAMENTE Y CON SEGRIDAD HACIA ADELANTE, ATRAS, IZQUIERDA Y DERECHA.
						CORRER	CORRE A DIFERENES VELOCIDADES HACIA ADELANTE, ATRÁS, IZQUIERDA Y DERECHA.
						SALTAR	REALIZA SALTOS EN EL PUESTO, ADELANTE, A LOS LADOS, ATRÁS A DIFERRENTES ALTURAS Y EN MOVIMENTO.
						ATRAPAR	ATRAPA DIFERENTES OBJETOS A RAS DE PISO A MEDIA ALTURA A CORTAS Y MEDIANAS DISTANCIAS.
						RODAR	RUEDA CON FACILIDAD A LA DERECHA E IZQUIERDA, ADELANTE Y ATRAS.
					FUERZA	TREN INFERIOR	REALIZA CORRECTAMENTE EL GESTO DE LA SENTADILLA, TIJERA Y LA CANTIDAD DETERMINADA.
						TREN SUPERIOR	MANTIENE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO LA POSICION DE PLANCHA CON BRAZO EXTENDIDO E INICIA EL GESTO DE LA FLEXION DE CODO.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES DE TRES O MAS MINUTOS SIN DESCANSO.
						ANAEROBICA	REALIZA REPETICIONES A ALTA VELOCIDAD EN DISTANCIAS MENORES A 40 METROS.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	RESPONDE A LOS ESTIMULOS DE MANERA RAPIDA Y CORRECTA.
						VELOCIDAD FINA	REALIZA LOS EJERCICIOS A GRAN VELOCIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENO	REALIZA CON FACILIDAD LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO INDICADOS LOGRANDO UN MAYOR RANGO DE MOVILIDAD.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONDUCCIÓN	SUPERFICIES DE CONTACTO	CONDUCE EL BALON CON BORDE EXTERNO, INTERNO Y PLANTA DEL PIE SIN PERDER EL CONTROL SOBRE EL .
						INDIVIDAL	LLEVA EL BALON DE UN LUGAR A OTRO SIN PERDER EL CONTROL DE ÉL Y A DIFERENTES VELOCIDADES.
						INTERACTIVA	LLEVA EL BALON DE UN LGAR A OTRO SUPERANDO LOS OBSTACLOS SIN PERDER EL CONTROL DE ÉL.
							LLEVA EL BALÓN DE UN LUGAR A OTRO ENFRENANDO A UN OPONENTE.
							LLEVA EL BALÓN DE UN LUGAR A OTRO DEFENDIENDOLO DEL OPONENTE.
				2	CONTROL DEL BALÓN	BORDE ITNERNO	CONTROLA ADECADAMENTE EL BALÓN CON EL BORDE INTERNO DEL PIE DE TAL MODO QUE QUEDA EN SU POSESIÓN.
						MUSLO	CONTROLA ADECADAMENTE EL BALÓN CON EL MUSLO DE TAL MODO QUE QUEDA EN SU POSESIÓN.
						PLANTA	CONTROLA ADECADAMENTE EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE DE TAL MODO QUE QUEDA EN SU POSESIÓN.
						EMPEINE	CONTROLA ADECUADAMENTE EL BALÓN CON EL EMPEINE DEL PIE DE MODO QUE QUEDE EN SU POSESIÓN.
				3	PASE	ESTATICO	REALIZA PASES A RAS DEL SUELO DE CORTA Y MEDIA DISTANCIA CON PRESICIÓN SIN DESPLAZAMIENTO.
						MOVIMIENTO	REALIZA PASES A RAS DEL SUELO DE CORTA Y MEDIA DISTANCIA CON PRESICIÓN MIENTRAS SE DESPLAZA..
						BORDE ITERNO	REALIZA PASES CON EL BORDE INTERNO DEL PIE A DITANCIAS CORTAS Y CON BUENA PRESICIÓN.
						ENPEINE	REALIZA PASES CON EL ENPEINE DEL PIE, A MEDIA ALTURA Y CON BUENA PRESICIÓN.
					REMATE O TIRO AL ARCO	A LOS PALOS	REMATA AL ARCO SIEMPRE DEFINIENDO A LOS PALOS Y CONVIRTIENDO EL GOL CON BALON EN MOVIMIENTO Y ESTATICO..
						AL ANGULO	REMATA AL ARCO SIEMPRE DEFINIENDO A LOS ANGULOS Y CONVIRTIENDO EL GOL CON EL BALON ESTATICO..
					HISTORIA DEL DEPORTE	EVOLUCION DEL FUTBOL	CONOCE LOS CAMBIOS Y EL IMPACTO QUE HA TENIDO EL FUTBOL EN LAS SOCIEDADES ATRAVEZ DEL TIEMPO.
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA SUPERFICIE DE JUEGO	SABE LAS MEDIDAS Y EL NOMBRE DE CADA UNA DE LAS AREAS DEL CAMPO DE JUEGO.
						INFRACCIONES Y SANCIONES	CONOCE LAS ACCIONES ILEGALES DENTRO DEL JUEGO Y SUS CONSECUENCIAS.
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDAR LOS MATERIALES PERSONALESY DE ENTRENAMIENTO.	SABE QUE SE DEBEN CUIDAR LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO DE LO CONTRARIO NO TENDREMOS CON QUE ENTRENAR.
						CUIDADO LUGAR DE ENTRENAMIENTO	AYUDA A MANTENER EL LUGAR DE ENETRENAMIENTO LIMPIO Y EN OPITIMAS CONDICIONES
						SIMBOLOS PATRIOS A NIVEL MUNICIPAL, DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	CONOCE ,SABE Y RESPETA LOS HIMNOS Y LOS COLORES DE LA BANDERA QUE REPRESENTAN EN CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	EMPATIA	ENTIENDE LAS DIFERENTES SITUACIONES POR LA QUE PASA SUS COMPAÑEROS Y BUSCA LA FORMA DE AYUDAR.
						HONESTIDAD	ACTUA CON CLARIDAD Y VERACIDAD SOBRE PONIENDO SIEMPRE ACTOS TRANSPARENTES PARA EL BIEN COMUN
						RESPETO	EXPRESA BUEN TRATO HACIA SUS SEMEJANTES COMO COMPONETE FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES.
						TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJA EN EQUIPO PARA ALCANSAR LOS OBJETIVOS
						RESPONSABILIDAD	CUMPLE CON LAS TAREAS ASIGNADAS DE MANERA ORGANIZADA Y OPORTUNA DEMOSTRANDO INTERES POR LAS MISMAS.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	CUIDA Y LIMPIA SU CUERPO CONTRIBUYENBDO A SU BIENESTAR EVITANDO ENFERMEDADES A CAUSA DE GERMENES Y VACTERIAS.
						ALIMENTACION	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA INGESTA DE FRUTAS Y VERDURAS PARA SU DESARROLLO MENTAL Y FISICO.
						PRESENTACION PERSONAL	REFLEJA UNA ADECUADA IMAGEN EN SUS ENTRENAMIENTOIS Y EN SU ENTORNO SOCIAL.
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE QUE EL DESCANSO Y EL SUEÑO SON IGUAL DE IMPORTANTES QUE LA PRACTICA DEPORTIVA PARA ALCANZAR UNA BUENA SALUD FISICA Y MENTAL .
						EJERCICIO FISICO	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL EJERCICIO COMO PILAR FUNDAMENTAL EN LA ADQUISICION DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE QUE SIN IMPORTAR LA SITUACION SE DEBE DAR LO MEJOR QUE TIENE PARA ALCANZAR EL OBJETIVO.
						ESFUERZO Y SUPERACION	ENTREGA LO MEJOR DE SI EN CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS CON EL FIN DE SER CADA DIA MEJOR.
						EXPEREINECIA GRATIFICANTE	EXPERIMENTA EMOCIONES POSITIVAS CADA VEZ QUE LOGRA SUPERAR UN OBSTACULO GRACIAS A SU ESPFUERZO Y DEDICACION.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PRESTA ATENCION A LAS INDICACIONES DADAS LO CUAL MEJORA SU RENDIMIENTO EN LAS PRACTICAS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANIFIESTA BUEN TRATO EN SITUACIONES DE JUEGO DEMOSTRANDO DECORO DEPORTIVO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS DIFERENTES INTERCAMBIOS DEPORTIVOS RESPETANDO LA REGLAMENTACION.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	FERIA DE PUEBLO	RECONOCE LO DIVERTIDOS QUE SON LOS JUEGOS TRADICIONALES Y LA TRASCEDENCIA QUE ESTOS HAN TENIDO PARA TODAS LAS GENERACIONES.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE MIMICA	COMUNICA IDEAS POR MEDIO DE LA EXPRESION CORPORAL SIN HACER USO DE LA PALABRA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	YINCANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LA YINCANA TRABAJANDO EN EQUIPO BUSCANDO GANAR LA MAYOR CANTIDAD DE PRUEBAS.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SUPER MARTH	DEMUESTRA SUS HABILIDADES EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS MIENTRAS SE DIVIERTE Y COMPITE.

FECHA DE ENTREGA	20 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILBER HARVEY GOMEZ CARDENAS, JULIAN DAVID ALEJO BARATO, CINDY JULIETH CELIS HOSPITAL, JORGE LUIS ROJAS REYES, EDISSON GIOVANY SANABRIA PARRADO.
MUNICIPIO	PRIVINCIA ORIENTE MEDINA

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

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA SUS MOVIMIENTOS EN LAS DIFERENES ACTIVIDADES DURANTE LA SESION DE ENTRENAMEINO.
						RITMO	REALIZA MOVIMIENTOS RESPETANDO EL ESPACIO Y EL TIEMPO.
						EQUILIBRIO	MANTIENE SU CUERPO EN CONTROL DURANTE LOS MOVIMIENTOS.
						ORIENTACION	REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS MANTENIENDO DEPENDENCIA DE UNA ACIVIDAD GLOBAL.
						DIFERENCIACION	EJECUTA MOVIMIENTOS DE MENOR A MAYOR DIFICULTAD EN UNA MISMA ACTIVIDAD.
						REACCIÓN	EJECUTA ACCIONES RAPIDAMENTE EN RESPUUESTA A UN ESTIMULO.
						ADAPTACIÓN	RESPONDE ADECUADAMENTE A LOS CAMBIOS QUE SE PRESENAN DURANTE EL DESARROLLO DE UNA ACIVIDAD.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	CAMINA ADECADAMENTE Y CON SEGURIDAD HACIA ADELANTE, ATRAS, IZQUIERDA Y DERECHA.
						CORRER	CORRE A DIFERENES VELOCIDADES HACIA ADELANTE, ATRÁS, IZQUIERDA Y DERECHA.
						SALTAR	REALIZA SALTOS EN EL PUESTO, ADELANTE, A LOS LADOS, ATRÁS Y EN MOVIMENTO.
						ATRAPAR	ATRAPA EL BALÓN ENVIADO POR UN COMPAÑERO A RAS DEL SUELO Y A MEDIA ALTURA.
						RODAR	RUEDA CON FACILIDAD A LA DERECHA E IZQUIERDA, ADELANTE Y ATRAS.
						TREN INFERIOR	REALIZA CORRECTAMENTE MOVIMIENTOS PLIOMETRICOS DE MANERA EXCÉNTRICOS Y CONCÉNTRICOS DE ACUERDO A CARGAS INDICADAS EN CADA UNO DE LOS EJERCICIOS.
						TREN SUPERIOR	REALIZA CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE EXTREMIDADES SUPERIORES Y CUMPLE CON LA CARGA ASIGNADA.
						ZONA MEDIA	REALIZA CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y CUMPLE CON LA CARGA ASIGNADA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES DE BAJA INTENSIDAD Y ALTA DURACION , SUPERIORES A LOS 15 MINUTOS SIN DESCANSO.
						ANAEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES DE ALTA INTENSIDAD CORTA DURACION, CON FACILIDAD.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	REALIZA DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES A ALTA VELOCIDAD.
						VELOCIDAD DE REACCION	RESPONDE DE MANERA EFICIENTE A LOS ESTIMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENO	REALIZA CON FACILIDAD LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO INDICADOS LOGRANDO UN MAYOR RANGO DE MOVILIDAD.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONDUCCIÓN	SUPERFICIES DE CONTACTO	CONDUCE EL BALON CON BORDE EXTERNO, INTERNO, PLANTA DEL PIE SIN PERDER EL CONTROL SOBRE EL.
						INDIVIDAL	LLEVA EL BALON DE UN LUGAR A OTRO SIN PERDER EL CONTROL DE EL Y A DIFERENTES VELOCIDADES.
						INTERACTIVA	LLEVA EL BALON DE UN LUGAR A OTRO SUPERANDO LOS OBSTACLOS SIN PERDER EL CONTROL DE ÉL.
							LLEVA EL BALÓN DE UN LUGAR A OTRO ENFRENANDO A UN OPONENTE.
							LLEVA EL BALÓN DE UN LUGAR A OTRO DEFENDIENDOLO DEL OPONENTE.
				2	CONTROL DEL BALON	PIE	CONTROLA EL BALÓN CORRECTAMENTE CON CUALQUIER PARTE DEL PIE.
						DIFERENTES ALTURAS.	CONTROLA ADECADAMENTE EL BALÓN A RAS, MEDIA Y POR ALTURA.
						MUSLO PECHO Y CABEZA	CONTROLA ADECUADAMENTE EL BALÓN CON EL MUSLO PECHO CABEZA DE MODO QUE QUEDE EN SU POSESIÓN.
				3	PASE		
						ESTATICO Y DINAMICO	REALIZA PASES DE CORTA, MEDIA Y LARGA DISTANCIA CON PRESICIÓN SIN DESPLAZAMIENTO Y CON DESPLAZAMIENTO.
						DIFERENTES ALTURAS.	REALIZA PASES DE CORTA MEDIA Y LARGA DISTANCIA , A RAS DE PISO MEDIA ALTURA Y A GRAN ALTURA CON PRESICION.
						DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	REALIZA PASES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO Y BUENA PRESICION.
				4	REMATE O TIRO AL ARCO		
						A LOS PALOS	REMATA AL ARCO UTILIZANDO SUPERFICIE INTERNA Y EMPEINE CON EFOQUE DE UBICAR EL BALON A LOS COSTADOS DEL ARCO A DIFERENTES DISTANCIAS Y ALTURAS.
						DRIBLING	REMATA AL ARCO DESPUES DE EVADIR AL RIVAL CON FINTAS Y REGATES EN UNA SITUACION DE JUEGO LOGRANDO CONCRETAR GOL.
		TACTICO		1	GENERALES	HACER LO FACIL	REALIZA LA ACCION MAS FACIL DANDOLE CONTINIDAD AL JUEGO
						ACOMPAÑAR LA JUGADA	ACOMPAÑA LA JUGADA HASTA QUE ESTA TERMINE.
						MOVILIDAD CONSTANTE	SE MUEVE CONSTANEMENE EVIANDO SER MARCADO.
						TOCAR Y CORRER AL ESPACIO	PASA EL BALÓN Y CORRE AL ESPACIO.
					DEFENSIVOS	RETARDAR	REPLIEGA Y TEMPORIZA EL ATAQUE DEL RIVAL MIENTRAS SE ORGANIZA EL EQUIPO.
						EQUILIBRAR	MARCA, CUBRE O RELEVA IMPIDIENDO LA INFERIORIDAD NUMERICA DE SU EQUIPO.
						RECUPERAR	DOBLA, ANTICIPA E INTERCEPTA EL BALON ROBANDOSELO A LOS OPONENTES.
					OFENSIVOS	POSESION	CONTROLA EL RITMO DEL JUEGO ATRAVES DE LA TENENCIA DEL BALON.
						MOVILIDAD	SE DESMARCA, APOYA, HACE CAMBIOS DE RITMO Y DE DIRECCION EN PRO DE LA JUGADA.
						PENETRACIÓN	REALIZA PAREDES, HACE DESDOBLAMIENTOS Y CORRE A LOS ESPACIOS EN PROGRESION.
					HISTORIA DEL DEPORTE	EXPONENTES	SABE CUALES HAN SIDO LOS MEJORES EXPONENES DEL DEPORTE.
						DONDE Y QUIENES CREARON EL FUTBOL.	SABE DONDE Y QUIENES CREARÓN EL FUTBOL.
						EVOLUCION DEL FUTBOL	CONOCE LOS CAMBIOS Y EL IMPACTO QUE HA TENIDO EL FUTBOL EN LAS SOCIEDADES ATRAVEZ DEL TIEMPO.
						EL FUTBOL EN COLOMBIA	SABE CUANDO COMO Y QUIEN DIO A CONOCER EL FUTBOL EN COLOMBIA ,SUS MAYORES EXPONENTES Y SUS MAXIMOS LOGROS.
					REGLAMENTACION	MEDIDAS DE LA SUPERFICIE DE JUEGO	SABE LAS MEDIDAS Y EL NOMBRE DE CADA UNA DE LAS AREAS DEL CAMPO DE JUEGO.
						INFRACCIONES Y SANCIONES	CONOCE LAS ACCIONES ILEGALES DENTRO DEL JUEGO Y SUS CONSECUENCIAS.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDAR LOS MATERIALES PERSONALES Y DE ENTRENAMIENTO.	SABE QUE SE DEBEN CUIDAR LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO DE LO CONTRARIO NO TENDREMOS CON QUE ENTRENAR.
						CUIDADO LUGAR DE ENTRENAMIENTO	AYUDA A MANTENER EL LUGAR DE ENETRENAMIENTO LIMPIO Y EN OPITIMAS CONDICIONES
						SIMBOLOS PATRIOS A NIVEL MUNICIPAL, DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	CONOCE ,SABE Y RESPETA LOS HIMNOS Y LOS COLORES DE LA BANDERA QUE REPRESENTAN EN CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	EMPATIA	ENTIENDE LAS DIFERENTES SITUACIONES POR LA QUE PASA SUS COMPAÑEROS Y BUSCA LA FORMA DE AYUDAR.
						HONESTIDAD	ACTUA CON CLARIDAD Y VERACIDAD SOBRE PONIENDO SIEMPRE ACTOS TRANSPARENTES PARA EL BIEN COMUN
						RESPETO	EXPRESA BUEN TRATO HACIA SUS SEMEJANTES COMO COMPONETE FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES.
						TRABAJO EN EQUIPO	REALIZA ACTIVIDADES APOYANDOSE Y APOYANDO A SUS COMPAÑEROS Y LOS RECONOCE COMO FUNDAMENTALES PARA CONSEGUIR UN OBJETIVO EN COMUN.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	CUIDA Y LIMPIA SU CUERPO CONTRIBUYENBDO A SU BIENESTAR EVITANDO ENFERMEDADES A CAUSA DE
						ALIMENTACION	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA INGESTA DE FRUTAS Y VERDURAS PARA SU DESARROLLO MENTAL Y FISICO.
						PRESENTACION PERSONAL	REFLEJA UNA ADECUADA IMAGEN EN SUS ENTRENAMIENTOIS Y EN SU ENTORNO SOCIAL.
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE QUE EL DESCANSO Y EL SUEÑO SON IGUAL DE IMPORTANTES QUE LA PRACTICA DEPORTIVA PARA ALCANZAR UNA BUENA SALUD FISICA Y MENTAL.
						EJERCICIO FISICO	ENTIENDE LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL EJERCICIO COMO PILAR FUNDAMENTAL EN LA ADQUISICION DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE QUE SIN IMPORTAR LA SITUACION SE DEBE DAR LO MEJOR QUE TIENE PARA ALCANZAR EL OBJETIVO.
						ESFUERZO Y SUPERACION	ENTREGA LO MEJOR DE SI EN CADA UNO DE LOS ENTRENAMIENTOS CON EL FIN DE SER CADA DIA MEJOR.
						EXPEREINECIA GRATIFICANTE	EXPERIMENTA EMOCIONES POSITIVAS CADA VEZ QUE LOGRA SUPERAR UN OBSTACULO GRACIAS A SU ESPFUERZO Y DEDICACION.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	PRESTA ATENCION A LAS INDICACIONES DADAS LO CUAL MEJORA SU RENDIMIENTO EN LAS PRACTICAS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANIFIESTA BUEN TRATO EN SITUACIONES DE JUEGO DEMOSTRANDO DECORO DEPORTIVO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS DIFERENTES INTERCAMBIOS DEPORTIVOS RESPETANDO LA REGLAMENTACION.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	FERIA DE PUEBLO	RECONOCE LO DIVERTIDOS QUE SON LOS JUEGOS TRADICIONALES Y LA TRASCEDENCIA QUE ESTOS HAN
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TALLER DE MIMICA	COMUNICA IDEAS POR MEDIO DE LA EXPRESION CORPORAL SIN HACER USO DE LA PALABRA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	YINCANA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE LA YINCANA TRABAJANDO EN EQUIPO BUSCANDO GANAR LA MAYOR CANTIDAD DE PRUEBAS.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SUPER MARTH	DEMUESTRA SUS HABILIDADES EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS MIENTRAS SE DIVIERTE Y COMPITE.

FECHA DE ENTREGA	20 DE FEBRERO 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	WILBER HARVEY GOMEZ CARDENAS, JULIAN DAVID ALEJO BARATO, CINDY JULIETH CELIS HOSPITAL, JORGE LUIS ROJAS REYES, EDISSON GIOVANY SANABRIA PARRADO.
MUNICIPIO	PROVINCIA ORIENTE MEDINA

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

NUMERAL 3 - FOTOS GRUPOS DE FORMACIÓN, HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO 2022

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: CHIPAQUE

ITEM	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES
1	GRUPO	INICIACION (6 a 8 años)		INICIACION (6 a 8 años)		INICIACION (6 a 8 años)
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO FUTBOL		ESTADIO FUTBOL		ESTADIO FUTBOL
	HORARIO	2:00 A 4:00 PM		2:00 A 4:00 PM		2:00 A 4:00 PM
2	GRUPO		FUNDAMENTACION (9 a 12 años)	FUNDAMENTACION (9 a 12 años)	FUNDAMENTACION (9 a 12 años)	
	SEDE DE TRABAO		ESTADIO FUTBOL	ESTADIO FUTBOL	ESTADIO FUTBOL	
	HORARIO		2:00 A 4:00 PM	4:00 A 6:00 PM	2:00 A 4:00 PM	
3	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)			PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)	PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO FUTBOL			ESTADIO FUTBOL	ESTADIO FUTBOL
	HORARIO	4:00 A 6:00 PM			4:00 A 6:00 PM	4:00 A 6:00 PM
NOMBRE MONITOR			JULIAN DAVID ALEJO BARATO			
FIRMA MONITOR						

INICIACIÓN







FUNDAMENTACIÓN













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

PERFECCIONAMIENTO





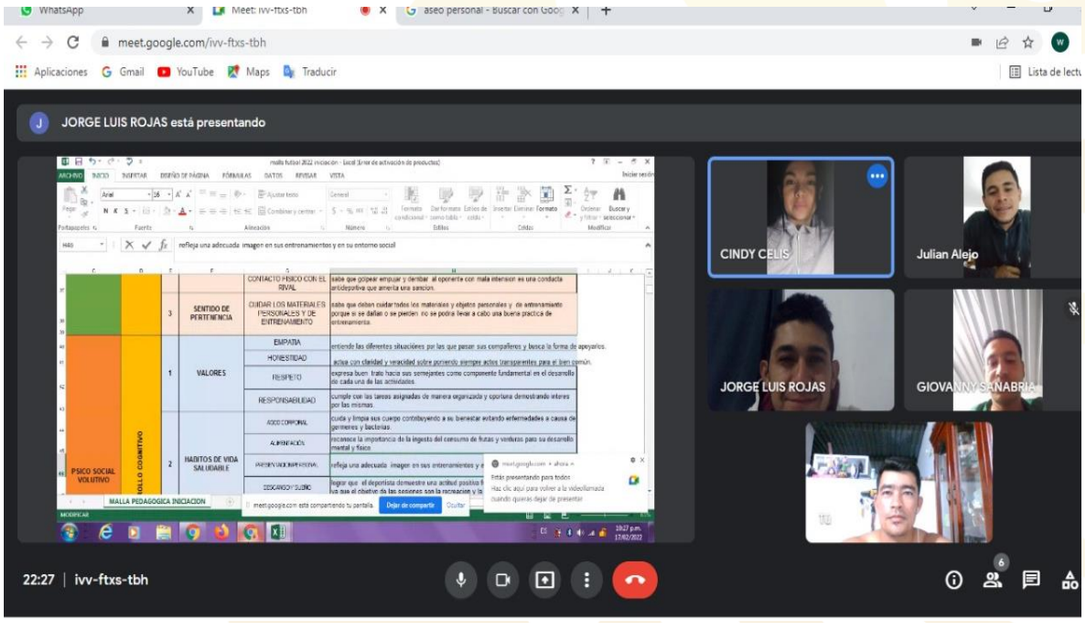






Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

PANTALLAZO TRABAJO COLABORATIVO MALLA Y PLAN PEDAGÓGICO



NUMERAL 4 – COBERTURA Y ASISTENCIAS DICIEMBRE 202

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5	1	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
8 AÑOS	6	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
9 AÑOS	6	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	7	1	7	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
11 AÑOS	8	1	8	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
12 AÑOS	8	2	8	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10
13 AÑOS	7	0	7	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	8
14 AÑOS	7	2	7	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
15 AÑOS	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	66	9	66	0	7	2	0	0	1	0	0	0	0	0	76

INICIACION

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

MES: DICIEMBRE

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	CRISTIAN MOLINA	3213031954		1			1		1		1					1	1	1			1		1											9	9	0	100%
2	NICOLAS HERNANDEZ	3203920067		1			0		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
3	JUAN FELIPE GAONA	3118081628		1			0		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
4	YOHAN FELIPE GARCIA	3123650884		1			0		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
5	JUAN PABLO MORA	3138125867		1			0		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
6	VALERY GARIBELLO	3138008986		1			0		0		1					1	1	1			1		1											9	7	2	78%
7	GERONIMO RODRIGUEZ	3123856459		1			0		0		1					1	1	1			1		1											9	7	2	78%
8	KEVIN MORENO	3134101477		1			0		0		1					0	1	1			1		1											9	6	3	67%
9	JUAN JOSE MORENO	3133885263		1			0		0		1					0	1	1			1		1											9	6	3	67%
10	DYALN VALENCIA	3108528583		1			0		0		0					0	1	0			1		1											9	4	5	44%
11	JUAN CAMILO BASTO	3134755153		1			0		1		0					1	1	0			1		1											9	6	3	67%
12	YERSON CACERES	3138157965		1			0		1		1					1	1	0			1		1											9	7	2	78%
13	ALISOON CACERES	3219685181		0			0		1		1					1	1	0			1		1											9	6	3	67%
14	ALEJABDRO BOGOTA	3118463051		0			0		1		1					1	1	0			1		1											9	6	3	67%
15	JAZMED MUÑOZ	3103343519		0			0		1		1					1	1	1			1		1											9	7	2	78%
16	JERONIMO MORENO	3016569789		0			1		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
17	JUAN ESTEBAN RUIZ	3108542826		0			1		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
18	SANTIAGO ALVARADO MORENO	3125324321		0			1		1		1					1	1	1			1		1											9	8	1	89%
19	JEAN PAUL PARDO	3138293266		1			1		1		1					1	1	1			1		1											9	9	0	100%
20	JUAN JOSE PARRADO	3203708675		1			1		1		1					0	1	1			1		1											9	8	1	89%

FUNDAMENTACIÓN

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

MES: DICIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN NICOLAS MORENO	3043536148	1					1	1						1	1	1					1												7	7	0	100%
2	JUAN PABLO MORENO	3212434194	1					1	1						1	1	1					1												7	7	0	100%
3	TOMAS PARDO MORA	3118814286	1					1	1						1	0	1					1												7	6	1	86%
4	SERGIO ARDILA	3207290091	1					1	1						0	0	1					1												7	5	2	71%
5	DANIEL FELIPE HURTADO	3118814286	1					1	1						0	0	1					1												7	5	2	71%
6	YEINER LOMBANA	3142392347	1					1	1						0	0	1					1												7	5	2	71%
7	MAICOL STIVEN ALVAREZ	3203248313	0					1	0						0	0	1					1												7	3	4	43%
8	JUAN MANUEL CANTOR	3204701696	0					1	0						0	0	1					1												7	3	4	43%
9	JOEL LOPEZ GAONA	3219166903	0					1	0						0	0	1					1												7	3	4	43%
10	MARIA JOSE NOVOA	3222859297	0					1	0						0	0	1					1												7	3	4	43%
11	FELIPE LOZANO	3112216092	1					1	0						0	0	1					1												7	4	3	57%
12	DYALN GUARNIZO	3125072982	1					1	0						0	0	1					1												7	4	3	57%
13	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ	3118670587	1					1	0						1	1	1					1												7	6	1	86%
14	SANTIAGO PARRADO	3232343123	1					1	0						1	1	1					1												7	6	1	86%
15	BRAYAN PARRADO	3132011717	1					1	1						1	1	1					1												7	7	0	100%
16	JULIAN BOGOTA VILLALBA	3002497642	1					0	1						1	1	1					1												7	6	1	86%
17	JUAN SEBASTIN LOPEZ	3125324321	1					0	1						1	1	1					1												7	6	1	86%
18	DIDIER RAMOS	3203750763	1					0	1						1	1	1					1												7	6	1	86%
19	MAICOL HERNANDEZ	3228100431	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
20	MIGUEL ANGEL SANCHEZ	3204894007	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
21	DEIBID MORA QUINTIN	3214871033	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
22	JUAN ANGEL CASALLAS	3223253340	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
23	LAURA AYA HUERFANO	3127719369	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
24	DAVID MORA HURTADO	3208326157	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
25	BRAYAN DAVID BAQUERO	3166496203	1					0	1						0	0	1					1												7	4	3	57%
26	JULIAN ANDREY ROMERO	3123917054	1					1	1						0	0	1					1												7	5	2	71%
27	SHARID CACERES	3212543736	1					1	1						0	0	1					1												7	5	2	71%
28	ALISSON CASTELLANOS	31356567322	1					1	1						0	0	1					1												7	5	2	71%
29	LESLY CASTELLANOS	3106756632	1					1	0						0	0	1					1												7	4	3	57%
30	DIEGO SIMBAQUEVA	3148904321	1					1	0						1	1	1					1												7	6	1	86%

PERFECCIONAMIENTO

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

PERFECCIONAMIENTO - DICIEMBRE

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	ESTIVEN BARBOSA	3102912152	1				1				1			1			1																	5	5	0	100%
2	JULIAN QUINTERO	3112460055	1				1				1			1			1																	5	5	0	100%
3	EMMANUEL ARIZA	3108123817	1				1				1			1			1																	5	5	0	100%
4	SANTIAGO BOGOTA	3134248970	1				1				1			1			1																	5	5	0	100%
5	LUIS GUILERMO PRIETO	3207290091	1				1				0			1			1																	5	4	1	80%
6	DEYBID GARIBELLO	3225905265	1				1				0			1			1																	5	4	1	80%
7	EMMANUEL LOPEZ	3123650889	0				1				0			1			1																	5	3	2	60%
8	KEVIN VILLALOBOS	3102511254	0				0				0			1			1																	5	2	3	40%
9	ANDERSON HUERFANO	3125750340	0				0				0			1			1																	5	2	3	40%
10	CRISTIAN ORTEGA	3123825965	0				0				0			1			1																	5	2	3	40%
11	JUAN PABLO ESPINOZA	3222887880	0				0				0			0			1																	5	1	4	20%
12	DANIEL LOPEZ	3213412353	0				0				0			0			1																	5	1	4	20%
13	ZAMIR AGUILAR	3106866332	0				0				0			0			1																	5	1	4	20%
14	VICTOR MORA	3123285028	0				0				1			0			1																	5	2	3	40%
15	ROBINSON ANGEL	3124610576	0				0				1			1			1																	5	3	2	60%
16	KEVIN MORA	3158312329	0				0				1			1			1																	5	3	2	60%
17	DIEGO MORA	3214549247	0				0				1			1			1																	5	3	2	60%
18	BRAYAN CHIRIVI	3125712381	0				1				1			1			1																	5	4	1	80%
19	JULIAN DAZA	3134610809	0				1				1			1			1																	5	4	1	80%
20	YESID CRUZ	3105598463	0				1				1			1			1																	5	4	1	80%
21	DAVID BOGOTA CRIOLLO	3144401200	0				1				1			1			1																	5	4	1	80%
22	DEYSI JOHANA CARDENAS	3204995750	0				1				1			1			1																	5	4	1	80%
23	ALAN CARRASCO HURTADO	3132524689	1				0				1			1			1																	5	4	1	80%
24	CARLOS HUERFANO	3214549247	1				0				1			1			1																	5	4	1	80%
25	KEVIN RONCANCIO	3118524129	1				0				1			1			1																	5	4	1	80%
26	BAYRON MORA	3147896137	1				0				1			1			1																	5	4	1	80%

NUMERAL 5 – APOYO A LA OFICINA DE DEPORTES NAVIDAD RECREATIVA 2022



Chipaque Construyamos un Nuevo Tiempo — CAMILO ALBEIRO PARDO MUÑOZ Alcalde



Chipaque Construyamos un Nuevo Tiempo — CAMILO ALBEIRO PARDO MUÑOZ Alcalde

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

NUMERAL 6- PLAN MENSUAL Y DIARIAS
INICIACIÓN

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

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHIPAQUE**	
LUGAR:				**ESTADIO MPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**L-M-V DE 2 A 4 PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			HONESTIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			EMPATIA				
			COOPERACION				
			RESPONSABILIDAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			ESFUERZO				
			DEDICACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
			CONDUCCION				
			CONTROL DE BALON				
			PASE				
			REMATE Y TIRO AL ARCO				
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: VIERNES 2 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EXPLORACION DIRIGIDA CON ELEMENTOS LUDICOS

Objetivo Especifico: EXPLORAR SU ENTORNO PARA CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS DE SU CUERPO CON Y SIN BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO, PETOS**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO QUITA LA COLA AL RATON POR EQUIPOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**HUMANO, ESTACAS, BALONES**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
GRUPOS - LLEVAR ARO A LAS ESTACAS Y REGRESAR	Velocidad	Maxima	**X**	15	
TRIOS -POSICION SENTADOS, DE RODILLAS, EN CUNCLILLAS, PARARSE Y REACCION AL BALON EN ZIG-ZAG		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**HUMANO, CONOS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
PAREJAS- SKIPING + PARTES DE CUERPO + REACCION	Diferenciación	X	15	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
EXPLORACION DIRIGIDA, RODAR AROS, LANZAR PELOTAS CON MANOS + CONDUCCION DE BALON	X		15	**HUMANO, BALONES, PETOS, AROS, CONOS**
PREDEPORTIVO - BALON MANO + PASES + GOL A TUMBAR LOS CONOS	X		15	
JUEGO LIBRE	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION, IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: LUNES 5 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR LA COORDINACION DINAMICA GENERAL

Objetivo Especifico: AFIANZAR LOS DIVERSOS TIPOS DE COORDINACION CON Y SIN ELEMENTOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO, AROS**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO PATOS AL AGUA	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
JUEGO - EQUIPOS DERRUMBA EL CASTILLO DE CONOS	Diferenciación		X	15	**HUMANO, AROS, CONOS, BALONES**
	Reacción				
CIRCUITO COORDINATIVO, CAMINAR, SALTAR, CORRER	Adaptación		X	15	
	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGO POR PAREJAS- EL ESPEJO. IMITACION DE MOVIMIENTOS CON EL BALON	X		15	**HUMANO, BALONES, PETOS**
JUEGOS EN AROS - ADELANTE-ATRÁS DERECHA-IZQUIERDA	X		15	
CIRCUITO DE COORDINACION- SALTAR, CORRER, CON BALON	X		15	
FUTBOL LIBRE	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MIERCOLES 7 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: AFIANZAR LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
Objetivo Especifico: FORTALECER LOS PATRONES DE MOVIMIENTO CON Y SIN ELEMENTOS LUDICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO EL GUARDIAN DE ANIMALES	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			**HUMANO, AROS, CONOS, PELOTAS**
	Reacción			
	Adaptación			
CIRCUITO DE SALTAR, RODAR, CORRER, LANZAR, ATRAPAR	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CONDUCCION DE BALON AL COMPAÑERO + REGRESAR SALTANDO, CORRIENDO, GATIANDO	X		15	
PREDEPORTIVO - JUEGO Y GOL EN AROS DE COLORES	X		15	**HUMANO, BALONES, PETOS**
JUEGO FUTBOL 5 - REGLAS DE JUEGO	X		20	
JUEGO LIBRE	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION, IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: VIERNES 9 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR LA COORDINACION DINAMICA GENERAL

Objetivo Especifico: EXPLORAR LOS DIVERSOS TIPOS DE COORDINACION CON BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO LA ESTRELLITA POR EQUIPOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
CIRCUITO COORDINACION-DESPLAZAMIENTO, SLALOM, ZIGZAG	Ritmo		X	15	
	Equilibrio				
	Orientación				**HUMANO, AROS, CONOS**
	Diferenciación				
JUEGO DE NUMEROS Y LETRAS POR EQUIPOS	Reacción		X	15	
	Adaptación				
	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
PASES EN PAREJAS + GOL A LOS CONOS	X		15	**HUMANO, BALONES, PETOS**
PREDERPORTIVO BALON MANO	X		15	
JUEGO RECREATIVO F5	X		15	
FUTBOL LIBRE	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: LUNES 12 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICIPAR EN EL CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL 2022

Objetivo Especifico: AFIANZAR HABILIDADES MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LOS CAMPAMENTOS 2022

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
RONDA CUANDI YO A LA SELVA FUI	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL 2022	X		90	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MIERCOLES 14 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICIPAR EN EL CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL 2022

Objetivo Especifico: AFIANZAR HABILIDADES MOTRICES EN EL DESARROLLO DE LOS CAMPAMENTOS 2022

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
RONDA EL PIOJO JUANCHO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL 2022	X		90	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: JUEVES 15 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTICIPAR EN EL CIRCUITO DE HABILIDADES - CIERRE DE ESCUELAS DE FORMACION

Objetivo Especifico: PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES LUDICO-RECREATIVAS PARA FORTALECER SU ENTORNO SOCIAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO SIMON DICE + IMITACION DE ANIMALES	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
MACTH RECREATIVO POR ESTACIONES	X		90	**HUMANO, CONOS, PLATILLOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: VIERNES 16 DIC -22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:2 A 4 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JULIAN DAVID ALEJO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR LA CONDUCCIONDE BALON SON Y SIN OBSTACULOS

Objetivo Especifico: DESARROLLAR LA SENSIBLIDAD CON EL BALON EN DIFERENTES DIRECCIONES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Responsabilidad	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Empatia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Esfuerzo	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO, BALONES**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.JUEGO DE SIMON DICE (MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO PONCHADOS CON BALON	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
EQUIPOS - JUEGO DE RELEVOS - LLEVAR CONOS Y ARMAR TORRE + CONDUCCION DE BALON	Acoplamiento	X	15	**HUMANO, AROS, CONOS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
PAREJAS - RECEPCION DEL BALON CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO	X		15	**HUMANO, BALONES, PETOS**
JUEGO 2 VS 2 + GOL EN VARIOS ARCOS	X		15	
PREDEPORTIVO - GOL EN ARCO GRANDES EN CONDUCCION DEL BALON	X		15	
FUTBOL LIBRE	X		30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES A	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: CHIPAQUE			
LUGAR:				ESTADIO MPAL	HORARIO DE PRACTICA:		M-M-J DE 2 A 4 -6 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			EMPATIA					
			COOPERACION					
			HONESTIDAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			AMISTAD					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			ESFUERZO					
			DEDICACION					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION DE BALON					
			CONTROL DEL BALON					
			PASE					
			REMATE O TIRO AL ARCO					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					
FIRMA FORMADOR:			JULIAN DAVID ALEJO BARATO					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: JUEVES 1 DIC- 22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LAS SUPERFICOCES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: AFIANZAR LA TECNICA CON LAS DIFERENTES ZONAS DE CONTACTO CON EL BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Empatia	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Responsabilidad	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	**HUMANO. BALONES**
3.(MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE)	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO PONCHADOS CON BALON	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CIRCUITO TECNICO - ZONAS DE CONTACTO - RECEPCION BORDE INTERNO, EMPEINE, MUSLO, PECHO	X		15	**HUMANO, BALONES, CONOS, PLATILLOS**
PREDEPORTIVO- GOL CON CABEZA	X		15	
JUEGO LA TREENSA - PASES CON PIE Y CABEZA	X		30	
FUTBOL CORRECTIVO	X		30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION, IMPORTANCIA DEL ENTORNO FAMILIAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MARTES 6 DIC- 22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LA COORDINACION DINAMICA GENERAL CON BALON

Objetivo Especifico: AFIANZAR LOS MOVIMIENTOS DE FORMA COORDINATIVA CON Y SIN BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Empatia	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Responsabilidad	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.(MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE)	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO LA ESTRELLITA POR GRUPOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
GRUPOS - EJERICICIOS COORDINNATIVOS EN ESCALERA, CONOS, ESTACAS Y BALONES	Acoplamiento	X	15	**HUMANO, CONOS, ESTACAS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
LANZAMIENTO DE BALON AL MURO + RECEPCCIONDE BALON CON PECHO, MUSLOS, BORDE INTERNO	X		15	**HUMANO, BALONES, CONOS, PLATILLOS**
JUEGO CONSERVACION DEL BALON 6 VS 3	X		15	
JUEGO CORRECTIVO - SISTEMAS TACTICOS	X		30	
FUTBOL LIBRE	X		30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MIERCOLES 7 DIC- 22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PERFECCIONAR LA CONDUCCION DE BALON Y VELOCIDAD

Objetivo Especifico: FORTALECER LOS GESTOS TECNICOS Y LA VELOCIDAD PARA LA CONDUCCION DE BALON

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Empatia	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Responsabilidad	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase		X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO. BALONES**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	3	
3.(MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE)	Movilidad Articular		X	5	
JUEGO DE RONDO POR GRUPOS	Calentamiento		X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			**HUMANO, BALONES, CONOS**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
GRUPOS - VELOCIDAD SEGÚN EL NUMERO O LETRA A LOS CONOS + CONDUCCIONDE BALON		Desplazamiento	X	15	
POSICION CUBITO DORSAL Y CUBITO ABDOMINAL + SALIR Y VELOCIDAD A LAS ESTACAS		Reacciòn	X	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**HUMANO, PLATILLOS, CONOS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
JUEGO 4 ESQUINAS + CAMBIAR SEGÚN LA DIRECCION Y COLOR	Orientación	X	15	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CIRCUITO CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS + CAMBIAR DE DIRECCION	X		15	**HUMANO, BALONES, CONOS, PLATILLOS**
JUEGO DE ROLES - 2 VS 2, 4 VS 4	X		15	
JUEGO CORRECTIVO	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MARTES 13 DIC- 22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: AFIANZAR LA COORDINACION VISO MANAL Y VISO PEDICA					
Objetivo Especifico: MEJORAR LA COORDINACION EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR CON ELEMENTOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Empatia	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Responsabilidad	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO. BALONES**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.(MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE)	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO LOS 10 TOQUES POR GRUPOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
PAREJAS - LANZAMIENTO PELOTAS CON MANO Y RECEPCION CON LOS PIES	Acoplamiento	X	15	**HUMANO, PELOTAS, CONIS, PLATILLOS**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
CIRCUITO COORDINATIVO - LLEVAR ELEMENTOS CON MANOS Y PIES	Diferenciación	X	15	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
TRIOS - PASES BORDE INTERNO + OCUPAR ESPACIO +	X		15	**HUMANO, BALONES, CONOS, PLATILLOS**
RONDOS TAREAS DE COBERTURAS, ANTICIPOS ETC	X		15	
JUEGO CORRECTIVO - COBERTURAS Y APOYOS	X		15	
FUTBOL CORRECTIVO	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: MIERCOLES 14 DIC- 22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: PARTCIPAR EN LOS CAMPAMENTOS JUVENILES FINAL DEPARTAMENTAL 2022					
Objetivo Especifico: AFIANZAR HABILIDADES Y DESTRESAS EN EL PROCESO DEL CAMPAMENTO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Empatia	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Responsabili	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.(MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE)	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CAMPAMENTO DEPARTAMENTAL FUSA 2022	X		90	**HUMANO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: JUEVES 15 DIC- 22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PARTCIPAR EN EL CIERRE DE ESCUELAS DE FORMACION 2022

Objetivo Especifico: PARTICIPAR EN EL FESTIVAL DEPORTIVO PARA AFIANZAR DESTRESAS Y HABLIDADES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Empatia	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Responsabilidad	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. SALUDO DE BIENVENIDA	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
3.(MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE)	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
JUEGOS AL PARQUE POR ESTACIONES (4) VOLEY.. TENNIS, RELEVOS, BALON MANO, KITBALL, PISTA ENJABONADA	X		90	**HUMANO, BALONES, CONOS, PLATILLOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: CHIPAQUE			
LUGAR:				ESTADIO MPAL	HORARIO DE PRACTICA		L-J-V DE 4 A 6 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				DICIEMBRE				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			EMPATIA					
			COOPERACION					
			HONESTIDAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			AMISTAD					
			PASION					
			PARTICIPACIÓN					
			CONFIANZA					
			ESFUERZO					
			DEDICACION					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CODUCCION					
			CONTROL DE BALON					
			PASE					
			REMATE O TIRO AL ARCO					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	GENERALES					
			DEFENSIVOS					
			OFENSIVOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					
FIRMA FORMADOR:			JULIAN DAVID ALEJO BARATO					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: JUEVES 1 DIC-22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: AFIANZAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y TECNICA COLECTIVA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):FORTALECER EL SISTEMAS CARDIOVASCULAR Y EL TRABAJO COLECTICO CON SITUACIONES REALES DE JUEGO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Dedicacion		Participaciòn	
confianza		Empatia		Compromiso		Honestidad	x
Trabajo en equipo	X	Esfuerzo	x	Juego Limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
SALUDO DE BIENVENIDA.	Introduccion a la clase	X	2	**HUMANO**
LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO - MOVILIDAD DE FORMA ASCENDENTE	Movilidad Articular	X	5	
EJERCICIOS COORDINATIVOS POR GRUPOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			**HUMANO, CONOS**
		Explosiva			
RECORRIDO EN PAREJAS POR TODA LA CANCHA DE NUMEROS DEL 1 A 20	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ESPACIO REDUCIDO - 6 VS 3, LINEAS DE PASE,	X		15	**HUMANO, BALONES, CONOS**
JUEGO DE ROLES, 2 VS 2 DEFENDER Y ATACAR	X		15	
FUTBOL CORRECTIVO - LINEAS DE PASE Y APOYOS	X		20	
FUTBOL LIBRE			20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

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

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: VIERNES 2 DIC-22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PEREFECCIONAR LA TECNICA INDIVIDUAL Y VELOCIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):FORTALECER LOS GESTOS TECNICOS Y LA VELOCIDAD CON EL BALON					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Dedicacion		Participaciòn	
confianza		Empatia		Compromiso		Honestidad	x
Trabajo en equipo	X	Esfuerzo	x	Juego Limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
SALUDO DE BIENVENIDA.	Introduccion a la clase	X	2	MATERIALES Y RECURSO HUMANO, BALONES
LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO - MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO LA TRENSA	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			HUMANO, BALONES, CONOS, PETOS
PAREJAS- VELOCIDAD EN LINEA RECTA Y PASAR CONO AL COMPAÑERO	Ritmo	X	15	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
JUEGO TRIKI POR EQUIPOS + CONDUCCION DE BALON	Reacción	X	15	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
GRUPOS - PASES + CONTROL ORIENTADO	X		15	HUMANO, BALONES, CONOS
ESPACIO REDUCIDO + PASES, CONTROLES, CONSERVACION DEL BALON	X		15	
FUTBOL CORRECTIVO - REPLIEGUES Y COBERTURAS	X		15	
FUTBOL LIBRE	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	HUMANO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: LUNES 5 DIC-22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FORTALECER LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):MEJORAR LOS GESTOS TECNICOS PARA UNA BUENA RECEPCION DEL BALON

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Dedicacion		Participaciòn	
confianza		Empatia		Compromiso		Honestidad	x
Trabajo en equipo	X	Esfuerzo	x	Juego Limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
SALUDO DE BIENVENIDA.	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO - MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO LOS 15 TOQUES	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CIRCUITO TECNICO - SUPERFICIES DE CONTACTO	X		20	**HUMANO, BALONES, CONOS**
PREDEPORTIVO - GOLES CON CABEZA	X		20	
FUTBOL CORRECTIVO - CONTROL ORIENTADO Y PRESICION EN LOS PASES	X		20	
FUTBOL LIBRE	X		30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: VIERNES 9 DIC-22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MAS LA TECNICA COLECTIVA Y FUERZA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):AFIANZAR LA COMUNICACIÓN GRUPAL Y LA FUERZA DE FORMA GENERAL PARA UN MEJOR DESEMPEÑO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Dedicacion		Participaciòn	
confianza		Empatia		Compromiso		Honestidad	x
Trabajo en equipo	X	Esfuerzo	x	Juego Limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
SALUDO DE BIENVENIDA.	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO - MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGO LA CADENITA	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
CIRCUITO FUERZA TREN INFERIOR Y SUPERIOR	Fuerza	Maxima	X	20	**HUMANO**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
TECNICA COLECTIVA- ESPACIO REDUCIDO 6 VS 6, LINEAS DE PASE, APOYOS	X		20	**HUMANO, BALONES, CONOS**
JUEGO POSCIONAL . HACER GOL + REGRESAR A DEFENDER	X		15	
FUTBOL CORRECTIVO - ZONAS DE PRESION	X		15	
FUTBOL LIBRE	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: LUNES 12 DIC-22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: PARTICIPAR EN EL CAMPAMENTO DEPARAMENTAL 2022					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): AFIANZAR HABILIDADES Y DESTRESAS EN EL CAMPAMENTO JUVENIL 2022					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Dedicacion		Participaciòn	
confianza		Empatia		Compromiso		Honestidad	x
Trabajo en equipo	X	Esfuerzo	x	Juego Limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
SALUDO DE BIENVENIDA.	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO - MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
RONDA EL PUOJO JUANCHO	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
RONDAS Y MACTH RECREATIVO CAMPAMENTOS DEPARTAMENTAL JUVENIL FUSA 2022	X		90	**HUMANO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: JUEVES 15 DIC-22	**Lugar: ESTADIO MPAL**	**Municipio: CHIPAQUE**	**Hora:4 A 6 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JULIAN DAVID ALEJO BARATO			**N° de deportistas: 20**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: PARTICIPAR EN EL FESTIVAL DEPORTIVO Y RECREATIVO 2022

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): AFIANZAR DESTRESAS CON LOS JUEGOS Y PRUEBAS EN EL CIERRE DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Dedicacion		Participaciòn	
confianza		Empatia		Compromiso		Honestidad	x
Trabajo en equipo	X	Esfuerzo	x	Juego Limpio		Responsabilidad	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
SALUDO DE BIENVENIDA.	Introduccion a la clase	X	2	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	3	
DINAMICO - MOVILIDAD DE FORMA	Movilidad Articular	X	5	
JUEGOS DINAMICOS	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
	Equilibrio				
	Orientación				
	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

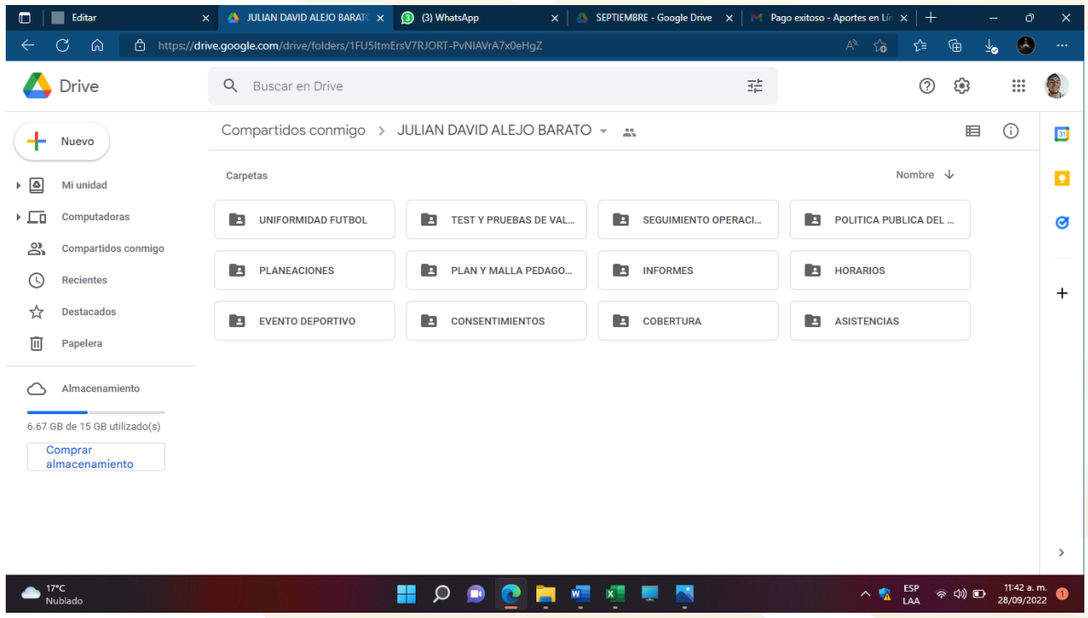
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
MACTH RECREATIVO 2022	X		90	**HUMANO, BALONES, CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	EJERICICIOS DIRIGIDOS DE PIES	**HUMANO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE MOTIVACION,	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **JULIAN DAVID ALEJO BARATO**

NUMERAL 7 – PANTALLAZO DRIVE



NUMERAL 8 – PLANEACIÓN MENSUAL- DICIEMBRE

INICIACIÓN

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

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHIPAQUE**	
LUGAR:				**ESTADIO MPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**L-M-V DE 2 A 4 PM**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			HONESTIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			EMPATIA				
			COOPERACION				
			RESPONSABILIDAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			ESFUERZO				
			DEDICACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
			CONDUCCION				
			CONTROL DE BALON				
			PASE				
			REMATE Y TIRO AL ARCO				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: CHIPAQUE			
LUGAR:				ESTADIO MPAL	HORARIO DE PRACTICA:	M-M-J DE 2 A 4 -6 PM		
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				DICIEMBRE				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			EMPATIA					
			COOPERACION					
			HONESTIDAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			AMISTAD					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			ESFUERZO					
			DEDICACION					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION DE BALON					
			CONTROL DEL BALON					
			PASE					
			REMATE O TIRO AL ARCO					
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION					
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					
FIRMA FORMADOR:			JULIAN DAVID ALEJO BARATO					

PERFECCIONAMIENTO

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

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: CHIPAQUE**						
LUGAR:				**ESTADIO MPAL**		**HORARIO DE PRACTICA**		**L-J-V DE 4 A 6 PM**				
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**			
CLASES				**DICIEMBRE**								
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO									
			RESPONSABILIDAD									
			COMPAÑERISMO									
			EMPATIA									
			COOPERACION									
			HONESTIDAD									
			TRABAJO EN EQUIPO									
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD									
			AMISTAD									
			PASION									
			PARTICIPACIÓN									
			CONFIANZA									
			ESFUERZO									
			DEDICACION									
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON									
			MOVILIDAD ARTICULAR									
			CALENTAMIENTO									
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO									
			RITMO									
			EQUILIBRIO									
			ORIENTACION									
			DIFERENCIACION									
			REACCIÓN									
			ADAPTACIÓN									
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA									
			VELOCIDAD									
			FLEXIBILIDAD									
			RESISTENCIA									
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CODUCCION									
			CONTROL DE BALON									
			PASE									
			REMATE O TIRO AL ARCO									
		ELEMENTOS TACTICOS	GENERALES									
			DEFENSIVOS									
			OFENSIVOS									
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION									
			JUEGOS TRADICIONALES									
			ACTIVIDADES ARTISTICAS									
			CIRCUITOS RECREATIVOS									
			FESTIVALES RECREATIVOS									
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO									
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)									
FIRMA FORMADOR:			JULIAN DAVID ALEJO BARATO									

NUMERAL 9- ENLACE DEL DRIVE DONDE SE RELACIONAN LA SEGUNDA TOMA DE TEST DE VALORACIÓN EN LOS GRUPOS DE FORMACIÓN OCTUBRE - Google Drive

FESTIVAL DEPORTIVO 2022













ANALISIS CUALITATIVO Y CUANTITAVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA DE ORIENTE.

JULIAN DAVID ALEJO BARATO

INDEPORTES -CUNDINAMARCA
SUBGERENCIA TECNICA.
COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO
CHIPAQUE
2022

ANALISIS CUALITATIVO Y CUANTITAVO DE LOS DEPORTISTAS DE LA PROVINCIA DE ORIENTE.

JULIAN DAVID ALEJO BARATO

CPS – 097

ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL

COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES -CUNDINAMARCA
SUBGERENCIA TECNICA.
COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO
CHIPAQUE
2022

Índice.

1 introducción
2 antecedentes
3 justificación
4 planteamiento del problema
5 objetivo general
5,1 objetivos específicos
6 diseño metodológico
7 enfoque de investigación
8 alcance
9 población y muestra
10 marco teórico
11 interpretación datos
11.1 Cualitativa
11,2 cuantitativo
12 test niños hasta 8 años
12.1 test 20 metros lisos
12.2 test salto largo sin impulso
12.3 test Salto vertical
12.4 test shutter run 4x10
12.5 test agarre del baston
13 grupo de test niños de 9 y 10 años
13.1 test 20 metro lisos
13.2 test salto largo sin impulso
13,3 test salto vertical

13.4 test shutter run 4x10
13,5 test agarre del bastón
14 grupo de test niños de 11 a 13 años
14.1 test 20 metro lisos
14.2 test salto largo sin impulso
14,3 test Salto vertical
14.4 test shutter run 4x10
14,5 test agarre del bastón
14.6 test 300 metros planos
15 grupo de test de niños de 14 a 17 años
15.1 test 20 metro lisos
15.2 test salto largo sin impulso
15,3 test Salto vertical
15.4 test shutter run 4x10
15,5 test agarre del bastón
15.6 test course navette 20 metros
16 anexos- evidencias fotográficas
17 referencia bibliográficas

Introducción.

El programa de escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca tiene como objetivo la formación integral para la vida a través procesos deportivos, y plantea dentro de sus propósitos el seguimiento, control y mejoramiento a partir de la evaluación del acervo motor, utilizando como herramienta de medición los diferentes test avalados por el área metodológica de Indeportes Cundinamarca. Dentro de lo que se busca evaluar en el proceso de entrenamiento y formación deportiva, es indispensable determinar el estado inicial en el que se encuentran los deportistas a través de la aplicación de test que permiten conocer las características de la población y de cada uno de los individuos, lo cual garantizara la debida planificación

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

y elaboración de un programa de entrenamiento que tiene como fin la mejora constante de las habilidades físicas, motrices, socio afectivas, volitivas y axiológicas del deportistas.

La evaluación por competencias nos exige la construcción de unos indicadores que previamente fueron diseñados por el componente de deporte formativo de la provincia del oriente cundinamarqués estructurados en las mallas y planes pedagógicos, desempeños tales como; la exploración de pruebas de medición de las capacidades físicas y llevar un adecuado registro de ellas, comprender los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física y la aplicación de las mismas, buscar la preparación previa del deportista para la ejecución de las pruebas de forma natural mediante la práctica de juegos pre deportivos y las formas jugadas. Se busca que el deportista comprenda los conceptos que miden con el fin de observar y evaluar el estado de desarrollo de una competencia que construye unidades de aprendizaje, que posibilitaran la formación y adecuada evaluación del mismo para satisfacer las necesidades y exigencias de cada una de las disciplinas deportivas ,la realización de test, pruebas antropométricas, físicas y técnicas al inicio del programa son la base, para controlar, evaluar y dosificar de acuerdo al nivel de formación en el que se encuentra el deportista, componentes tales como; condición física, técnicas del cuerpo y desarrollo motor.
Por ello, el presente documento desarrolla lo anteriormente mencionado a partir de un estudio cualitativo y cuantitativo de los resultados obtenidos de los test de valoración físicos y antropométricos, de manera que en la provincia de oriente se realice un registro que perdure con el tiempo y sirva de base para la detección de presentes o futuros talentos deportivos en el departamento de Cundinamarca.

Antecedentes.
La provincia del oriente cundinamarqués está formada por 12 municipios (Cáqueza, Choachí, Guayabetal, Fomeque, Ubaque, Chipaque, Une, Fosca, Gutiérrez, Paratebueno, Medina y Quetame),los cuales están integrados por población que en su gran mayoría se dedica a las labores del campo y la ganadería, desde la gobernación de Cundinamarca y su plan de desarrollo “REGION QUE PROGRESA” y el Instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca INDEPORTES Cundinamarca en la vigencia 2020-2023, se ha buscado llevar el deporte formativo para la vida con altos estándares de calidad a los 116 municipios del departamento y los municipios del oriente del mismo no fueron la excepción, se iniciaron procesos de formación en deportes en los 12 municipios de la provincia principalmente impactando poblaciones nunca antes intervenidas con estos tipos de programas, víctimas del conflicto, campesinado y demás población descentralizada históricamente de los centros poblados de los municipios.
Resaltamos como eje de investigación, evaluación y análisis, una temática primordial para el desarrollo deportivo y de gran alcance para nuestros factores de rendimiento, índices que focalizan habilidades y destrezas en unos test antropométricos y físicos, fundamentales en la estructuración a nuestro sistema del deporte de la región y el departamento. Se enmarca como test antropométricos los siguientes parámetros (estatura de pie, peso corporal, estatura sentada, envergadura y perímetro de cintura) y físicos (20 mts lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shutter run 4x10, agarre de bastón, 300 mts planos, course navette 20 mts). Dichas pruebas se han ejecutado trimestrales durante el periodo del año en aras de analizar, observar, planear y evaluar el progreso deportivo de cada deportista perteneciente a estas escuelas de formación deportiva de la región del oriente cundinamarqués.

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

Justificación

Dentro el proceso evaluativo de los test de valoración aplicados en los deportistas de la zona del oriente de Cundinamarca, tiene como finalidad conocer el desarrollo motriz, la capacidades y habilidades básicas motrices en las que se encuentran estos deportistas, teniendo en cuenta cada etapa de formación, y así poder indagar a profundidad los procesos de formación deportiva de cada uno de los instructores en cada una de las disciplinas integradas en estos municipios.
La aplicación de los test evaluativos ayuda a encontrar y descubrir talentos deportivos, los cuales pueden ser llevados a un nivel más alto y ser representantes del municipio, departamento y por qué no de nuestro país, en la disciplina deportiva que se destaca este. Esto se logrará con el seguimiento y apoyo del componente de alto rendimiento deportivo del Instituto de Recreación y Deporte de Cundinamarca. (INDEPORTES).

Planteamiento del problema

Indeportes Cundinamarca trata todo lo referente al deporte de nuestro departamento. En lo que concierne al deporte formativo de reviso en la página web y no se encuentra hallazgo ninguno sobre registro de datos sobre test de valoración para los integrantes que conforman este programa que está direccionado hacia niños, niñas y jóvenes de 6 a 17 años de edad de todos los municipios de Cundinamarca, aunque si se encuentra un par de capacitaciones que han Sido dirigidas hacia los formadores para que apliquen estás pruebas en cada uno de sus procesos deportivos.
Surge la necesidad de planear, proyectar e implementar un registro con datos exactos transcritos y aplicados por profesionales en el deporte que sirvan de medición y evaluación de los distintos procesos deportivos que se desarrollan en la provincia de oriente en sus distintas disciplinas tanto individuales como de conjunto.
No hay una articulación entre deporte de altos logros y deporte formativo lo cual no permite la trascendencia y evolución del deportista amateur a una posible competitividad a nivel de alto rendimiento.
Urge la necesidad de procesos comunicativos, inclusivos y promovidos dónde todos los actores y entes deportivos del departamento tengan acceso a la información de los test de valoración de cada uno de los deportistas Cundinamarqueses para de está manera descentralizar apoyos e incentivos que lleguen a todos los rincones del departamento y de esta manera no haya fuga de capital y talento humano hacia otras ligas del país.
No hay una eficiente articulación institucional y una promoción con la suficiente cobertura de un programa como el Plan Estrellas liderado por Indeportes que pareciera dirigido solo a municipios de primera categoría y no a los de sexta cómo los de oriente de Cundinamarca, claro está que para potencializar el talento se necesita por ejemplo de una infraestructura adecuada para cada disciplina deportiva pero en nuestra provincia partiendo de ese principio llevamos desventaja ya que nuestros deportistas no cuentan con las garantías necesarias para desarrollarse en el mejor nivel posible.
Tal vez, si los deportistas se enteraran de los incentivos que existen por destacarse a nivel deportivo en el departamento se motivarían un poco más y se exigirían cada vez más por ser la mejor versión como deportistas. Una manera de hacer visible a esta población es precisamente la Inter institucionalidad de los datos de los test de valoración en dónde quizá aparezca una promesa deportiva que estaba escondida en lo más recóndito del departamento.
Ahora bien, se necesita del compromiso real y profesional de cada uno de los docentes vinculados al programa de deporte formativo para la promoción de las posibles estrellas del deporte a nivel departamental con proyección nacional y por qué no internacional.
En años anteriores se escogía una sede de la provincia de oriente para realizar los test a los muchachos más avanzados pero los resultados ni siquiera fueron compartidos con los deportistas ni con la oficina de deportes, y es que,

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

desafortunadamente cada vez que cambia el gobernador de turno llega con su nuevo gabinete y los procesos se cambian o se da una continuidad de manera que beneficie a los deportistas, sino que muchas veces, es como si el deportista iniciará nuevamente de cero sin las bases lo suficientemente fuerte que le permitan desarrollar su verdadero potencial y en dónde al no existir sistematización e información interinstitucional articulara, clara y veraz se genera un retroceso en la visualización y detección del talento deportivo en el departamento.

Objetivo General.

Realizar la toma de medidas antropométricas y test de valoración con el fin de conocer el estado de los deportistas de la provincia del Oriente Cundinamarqués.

Objetivos Específicos.

1. Evaluar la composición corporal de los deportistas del programa de deporte formativo de las escuelas deportivas del oriente Cundinamarqués en cuanto a factores tales como estatura de pie y sentado, peso en kg y demás datos requeridos para obtener el IMC de los deportistas.
2. Evaluar las capacidades físicas y motrices de los deportistas del oriente mediante la aplicación de test de valoración tales como; course navette, shuttle run, entre otros.
3. Obtener resultados medibles desde lo cuantitativo y que desde lo cualitativo aporten datos y conceptos que contribuyan a la formación de los deportistas y a someter al respectivo ajuste los procesos dentro de la provincia.
4. Identificar falencias en cada uno de los deportistas de los programas de escuelas de formación, y establecer una hoja de ruta pedagógica para re ajustar y optimizar los procesos.

Diseño metodológico

Este trabajo, está enfocado en la aplicación de unos test, el cual busca mediante el desarrollo de estas herramientas servir para mejorar los procesos deportivos de los deportistas pertenecientes a las escuelas de formación deportiva de Indeportes Cundinamarca provincia del oriente. A continuación, se describe de manera detallada, el enfoque, el paradigma y las particularidades metodológicas que caracterizan este proyecto.

Enfoque de investigación

Para Lincoln y Denzin (1994) La investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y en muchas ocasiones contra disciplinar. atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y las físicas. La investigación cualitativa es muchas cosas al mismo tiempo. Es multiparadigmática en su enfoque.

“El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento enuna población” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 5)

Paradigma de investigación

El presente trabajo de investigación se enmarca en un paradigma metodológico: Según Restrepo, “La investigación-acción es un instrumento que permite al maestro comportarse como aprendiz de largo alcance, aprendiz de por vida, ya que le enseña como aprender a aprender, cómo comprender la estructura de su propia práctica y

cómo transformar permanente y sistemáticamente su práctica pedagógica" (2003, p. 7).

A partir de la aplicación de los test en las diferentes Escuelas de Formación el cual se ejecutará en tres tomas una inicial una intermedia y una final, con lapso de distancia entre cada toma de 3 meses, donde se podrá determinar y evaluar y así atender las particularidades y las características funcionales de los deportistas.

Alcance

Este trabajo es de alcance descriptivo; basado en lo propuesto por Ponce, Domínguez y Arriaga, (2014), quienes manifiestan que los estudios de alcance descriptivo buscan caracterizar, presentar, resultados de conductas o de aspectos generales; específicamente hablando para este trabajo de investigación, consiste en lo que se encontró tanto en la evaluación de las diferentes tomas de los test.

De igual manera, Ortiz (2004), indica que la investigación descriptiva, consiste en medir un grupo de personas u objetos variables y proporcionar su descripción, indagando la incidencia y los valores en que se manifiestan en las mismas. En el caso particular de esta investigación la propuesta dentro de los planes y mallas pedagógicos con la aplicación de los test, pretende ser la base para el trabajo de intervención en cada una de las escuelas de formación, permitiendo a los formadores deportivos planificar las diferentes sesiones de clase basado en las necesidades particulares del grupo a intervenir.

Población y Muestra

La población, es definida como "el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (Lepkowski, 2008b) lo que indica que para el presente proyecto de investigación la población son los deportistas de las Escuelas de Formación deportiva de la provincia de oriente, que reciben como herramienta la aplicación de los diferentes test lo cual permite evaluar y tener una propuesta clara sobre la evolución de cada niño.

"La muestra representa el comportamiento de algunas variables o fenómenos de la población" (Rojas, 2006. p.181). Para este caso, se realizó una la aplicación de los test a los niños que hacen parte de la población ya mencionada.

Consideraciones éticas

Dentro de las consideraciones éticas se tuvieron en cuenta los aspectos científicos en la construcción de la investigación la cual se basó en la protección, en el ejercicio y la influencia de los participantes, evitando la vulneración de sus derechos y su relación con la ética (Colciencias, 2014).

MARCO TEORICO

Las Orientaciones para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte ofrecen una fundamentación conceptual, pedagógica y didáctica de las competencias específicas que posibilitan los procesos formativos en esta área obligatoria y fundamental del currículo. A su vez, contribuyen al desarrollo de las competencias básicas.

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

Son definitorios de las competencias, su intrínseca exigencia de flexibilidad conceptual demanda reconocer que no existe una concepción única de competencia, sino varias y diversas, relacionadas con las exigencias para el trabajo -para la educación o para la vida.

Por ejemplo, Chomsky expone que la competencia:

1. Es específica del dominio, es decir, aplica a un área de actividad particular.

2. Se expresa en un "saber hacer" o saber cómo conocimiento implícito en la actuación misma.

3. No es producto de un aprendizaje en sentido estricto.

Meinel (1977) plantea, desde una perspectiva pedagógica, que el movimiento humano debe ser visto como una acción que conduce siempre a la realización de una tarea cinética concreta, determinada por la relación dialéctica del ser humano con el medio. Toda acción humana, y por ende deportiva y educativa, está determinada por relaciones propias del hombre con los otros hombres y con el mundo de las cosas, como una forma de comportamiento orientada a una finalidad. Estas finalidades se dirigen hacia la utilización pedagógica del movimiento, como medio formativo y educativo de conservación de la salud, de trabajo físico, de creación artística, de comunicación humana y de adquisición de conocimientos. En este planteamiento se destaca el sentido de la acción, en tensión constante con las exigencias cambiantes del entorno en la que se realiza.

Cagigal (1979), los enunciados sobre el ser humano dueño y señor de su cuerpo, y el ser humano adaptado al entorno a través de su cuerpo, producto de la reflexión antropo-filosófica, condensan la aspiración de un ser humano educado para actuar. Tal actuación implica la formación personal en relación con un contexto social y ambiental. El cuerpo y el movimiento son los fundamentos desde los cuales se alcanzan los niveles de implicación o enriquecimiento personal, como por ejemplo, inteligencia motriz, eficiencia física, vivencia integral y comunicación del movimiento y disfrute o placer funcional del mismo.

El documento de Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte (MEN, 2000) ofrece una aproximación al concepto de competencia en el contexto de la educación física. En particular, indica que "la competencia praxeológica permite interpretar las diferentes formas de establecer las relaciones teoría–práctica–contexto en la educación física" (p. 91).

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

Parlebas (2001) centra la Educación Física no en el movimiento sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización significativa. Esto implica la presencia de un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Esta conducta motriz permite considerar, en el desarrollo mismo de la acción, los elementos de tipo cognitivo, relacional, afectivo y significativo motor. Las conductas motrices implican procesos cognitivos, entendidos no como conocimientos declarativos sino como habilidades y destrezas, procedimientos comportamentales, formas de reacción, pre-actuar y actuar que desarrollan las competencias adaptativas del individuo. Es en la conducta motriz, y no en el ejercicio, donde la Educación Física debe buscar un reconocimiento a la participación del sujeto en su totalidad y no como una parte de él.

•La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia. No sobra advertir que lo motriz es una unidad, pero para efectos de claridad y de orientación didáctica es necesario utilizar un enfoque analítico, aunque en la vida real la motricidad se expresa mediante acciones unitarias.

•La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.

•La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Interpretación datos:

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

Cualitativa:

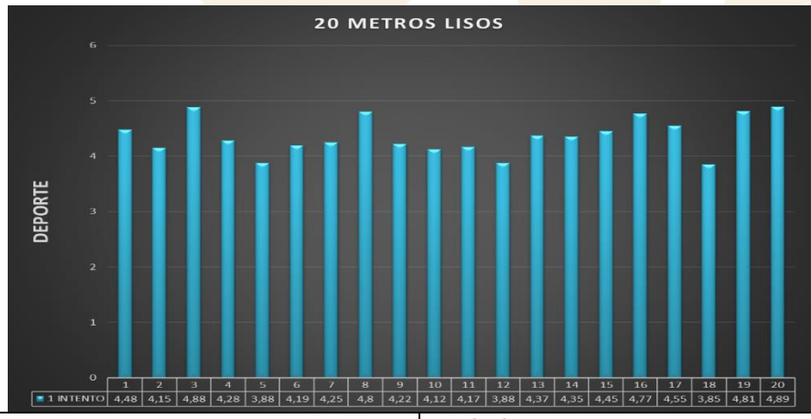
La aplicación de la segunda toma de prueba se realizó entre septiembre y octubre con una preparación previa a los deportistas en cada uno de los grupos de formación deportiva de la escuela de formación de futbol del municipio de Chipaque. Se logro evidenciar cierto desconocimiento de algunas de las pruebas que se tuvo que corregir para su correcta ejecución de acuerdo al gesto técnico y nivel de concentración y atención requeridos para la aplicación de los mismos.

> Las pruebas se realizaron con un grupo homogéneo, observando que los test fueron ejercicios confiables por las condiciones de igualdad tanto en las características del grupo como las condiciones de tiempo modo y lugar.

Finalmente se logró determinar que no existe una cultura clara para los participantes por la realización de este tipo de pruebas, toda vez, que en el deporte escolar existe la falencia el no tener el docente especializado de educación física, quien es el encargado de incentivar, promover y fortalecer en niños y niñas el desarrollo de las capacidades coordinativas básicas, que les permitirá llegar al deporte formativo con un mejor desarrollo motriz.

Iniciación: 6 a 8 años

Test 20 metros lisos

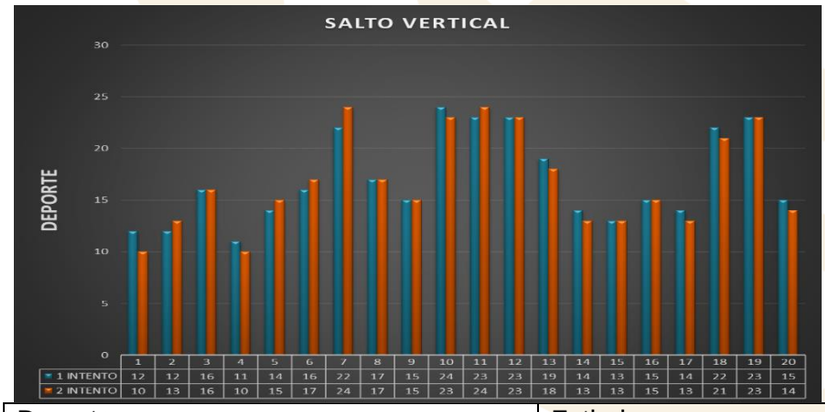


Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	20
Mejor tiempo	3,85 seg
Mayor tiempo registrado	4,89 seg

Salto largo sin impulso

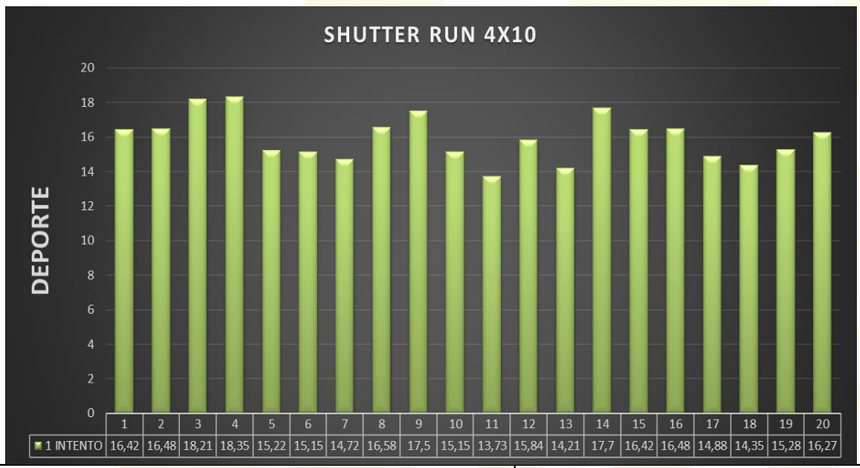


Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	20
Mejor salto registrado	1,44 cm
Menos salto registrado	1,04 cm



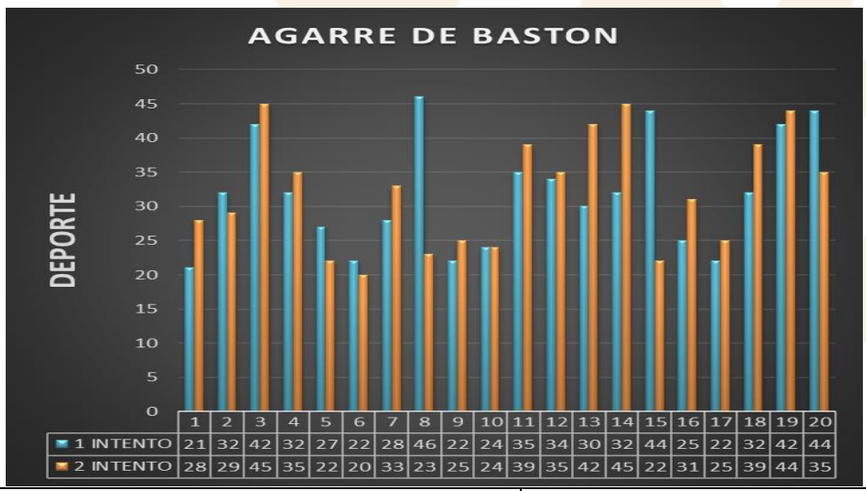
Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	20 pax
Mejor salto registrado	23 cm
Menor salto registrado	10 cm

Shuttle run 4x10 mts



Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	20
Mejor tiempo registrado	13,73 seg
Mayor tiempo registrado	18,35 seg

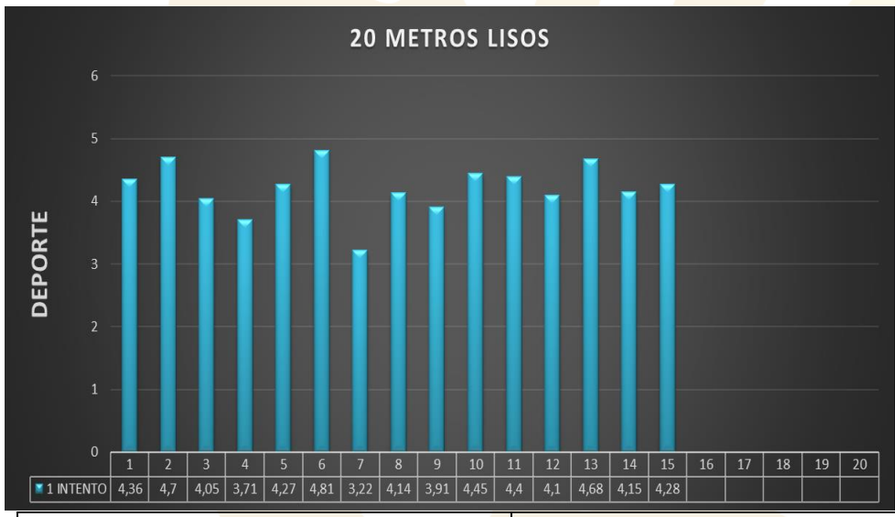
Agarre de bastón y velocidad



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	20
Mejor medición registrada	21 cm

Fundamentación: 9 a 10 años

20 mts lisos



Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 9 a 10 años
Número total de participantes	15
Mejor tiempo	3,22 seg.
Mayor tiempo registrado	4,70 seg.

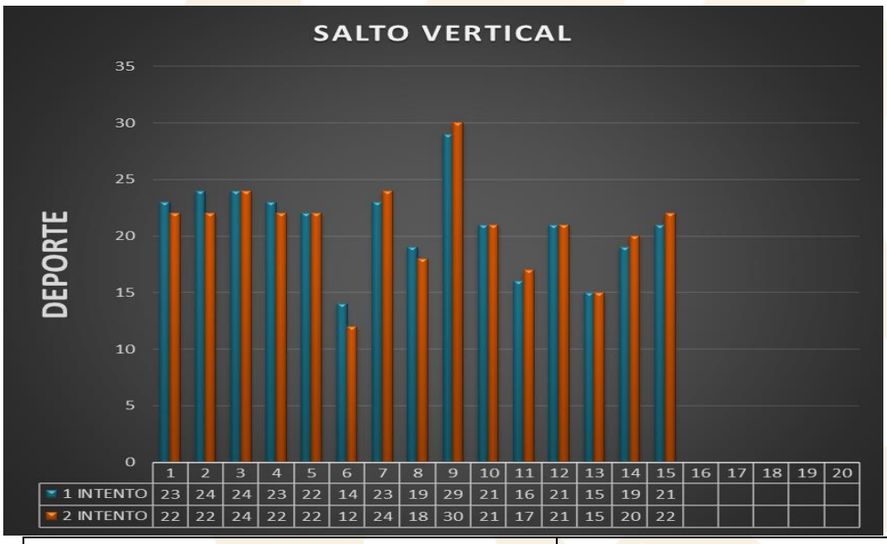
Salto largo sin impulso



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 9 a 10 años
Número total de participantes	15
Mejor salto registrado	1,48 cm

Menos salto registrado	70 cm

Salto vertical



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	15
Mejor salto registrado	24 cm
Menor salto registrado	12 cm

Shuttle run 4x10

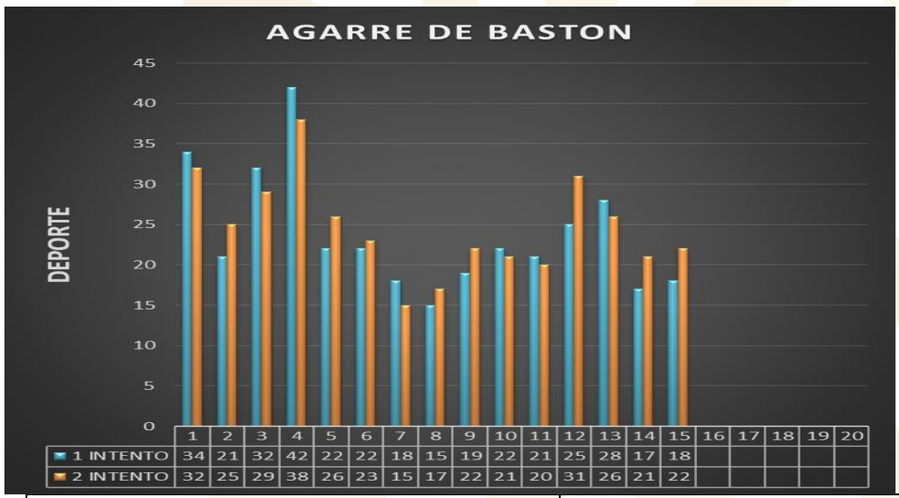


Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 9 a 10 años
Número total de participantes	15
Mejor tiempo registrado	13,42 seg

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

Mayor tiempo registrado	15,21 seg

Agarre de bastón



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 6, 7 y 8 años
Número total de participantes	15
Mejor medición registrada	15 cm

Nivel 11 a 13 años

20 mts lisos



Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 11 a 13 años
Número total de participantes	21
Mejor tiempo	3,44 seg
Mayor tiempo registrado	4,45 seg

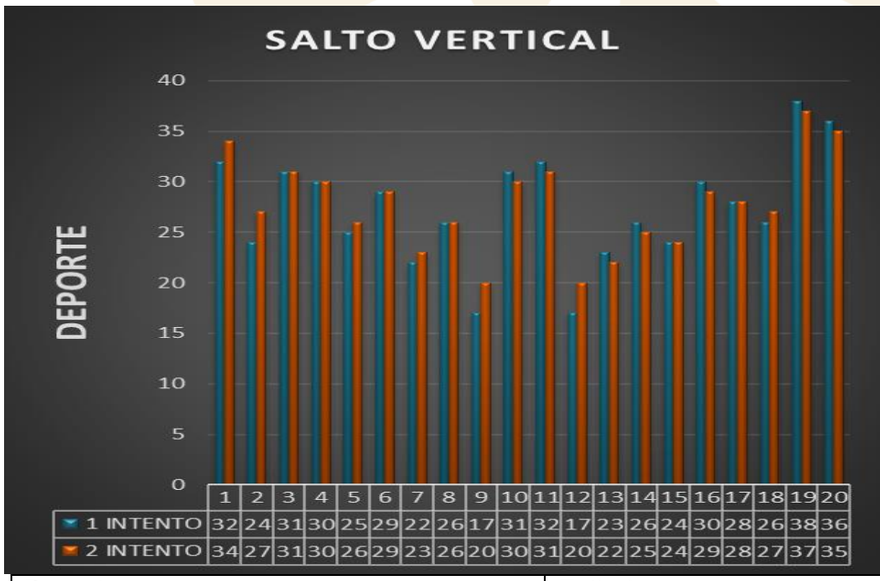
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Salto largo sin impulso



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 11 A 13 años
Número total de participantes	21
Mejor salto registrado	1,81 cm
Menor salto registrado	95 cm

Salto vertical



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 11 a 13 años
Número total de participantes	21
Mejor salto registrado	38 cm
Menor salto registrado	17 cm

Shuttle run 4x10



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 11 a 13 años
Número total de participantes	21
Mejor tiempo registrado	12,55 seg
Mayor tiempo registrado	14,90 seg

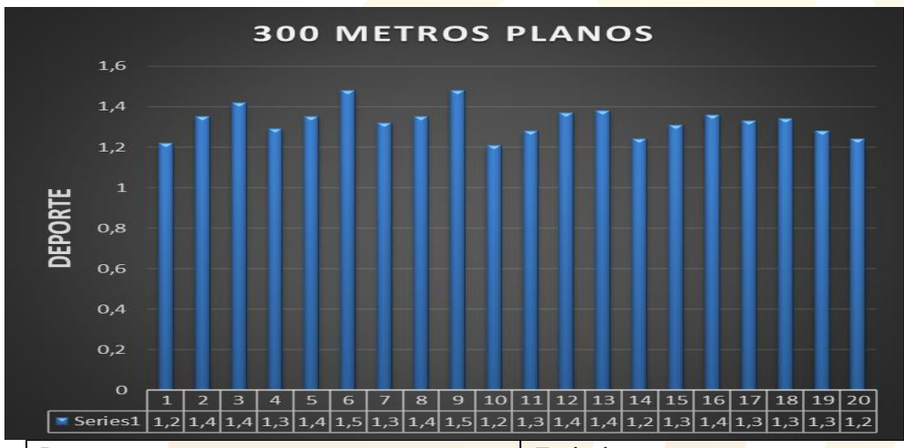
Agarre de Bastón



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 11 a 13 años
Número total de participantes	21
Mejor medición registrada	12 cm

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

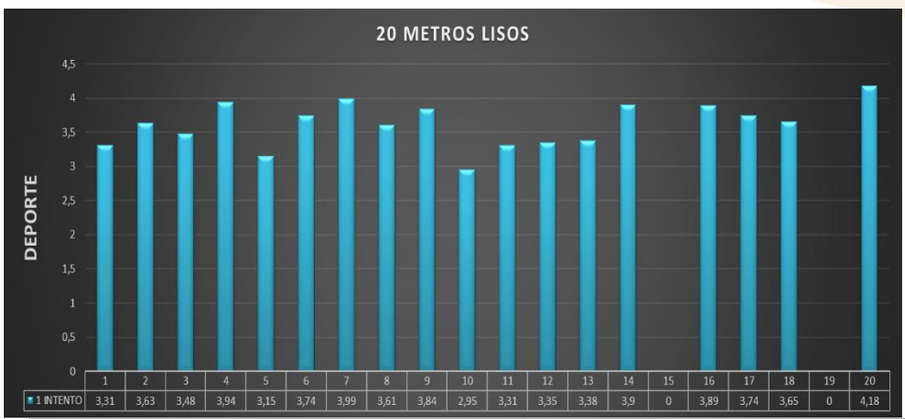
300 Metros



Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 11 a 13 años
Número total de participantes	21
Mejor tiempo	1 min 21 seg
Mayor tiempo registrado	1 min 48 seg

Perfeccionamiento: 14 a 17 años

20 metros lisos



Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 14 a 17 años
Número total de participantes	20
Mejor tiempo	2,95 seg
Mayor tiempo registrado	4,18 seg

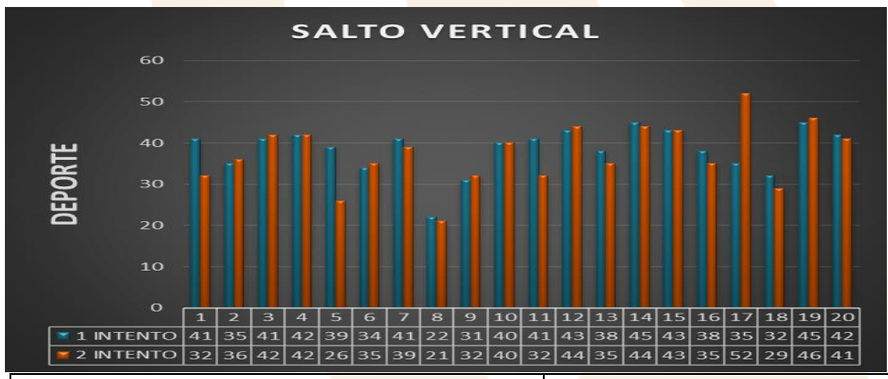
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Salto largo sin impulso



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 14 a 17 años
Número total de participantes	20
Mejor salto registrado	2,12 cm
Menor salto registrado	1,19 cm

Salto vertical



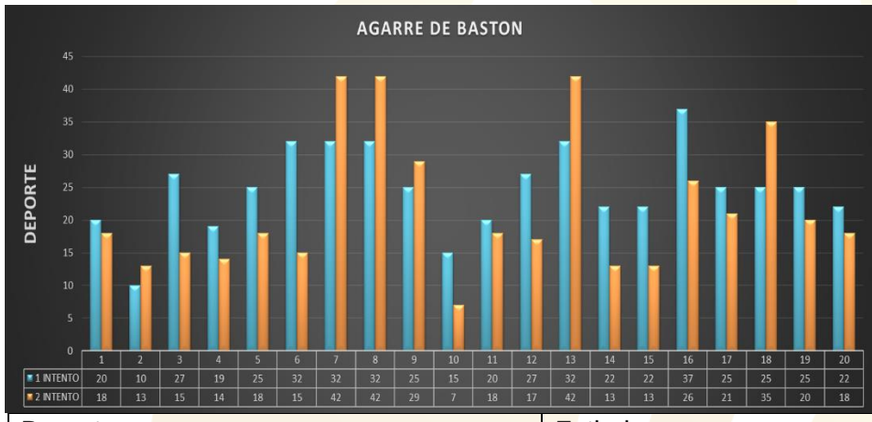
Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 14 a 17 años
Número total de participantes	20
Mejor salto registrado	46 cm
Menor salto registrado	21 cm

Shuttle run 4x10



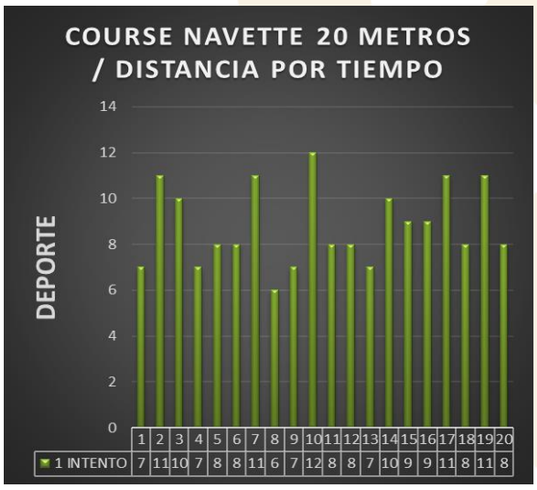
Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 14 a 17 años
Número total de participantes	20
Mejor tiempo registrado	11,23 seg
Mayor tiempo registrado	13,80 seg

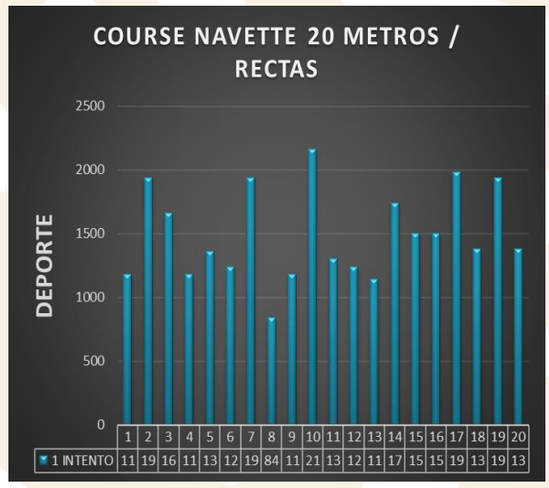
Agarre de bastón



Deporte	Futbol
Numero de intentos	2
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 14 a 17 años
Número total de participantes	20
Mejor medición registrada	7 cm

Course navette 20 metros



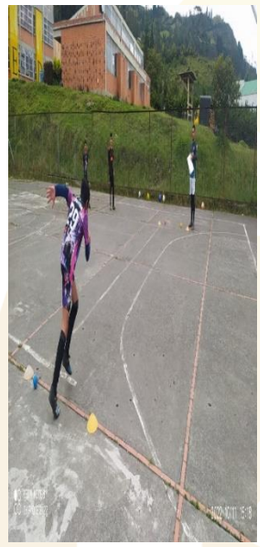


Deporte	Futbol
Numero de intentos	1
Edad promedio de los participantes	Niños – niñas de 14 a 17 años
Número total de participantes	20
Mejor No etapas logradas	Etapa 12
Mejor número de rectas	107
menor No etapas logradas	Etapa 6
menor número de rectas	42

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	**20 MTS LISOS**

	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO VERTICAL**
	
SHUTTLE RUN 4X10	**BASTÓN Y VELOCIDAD**





PESO





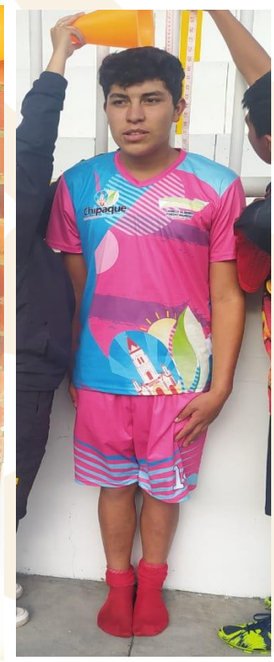
TALLA DE PIE





TALLA SENTADO





PERÍMETRO ABDOMINAL

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









ENVERGADURA

20 MTS LISOS




300 MTS

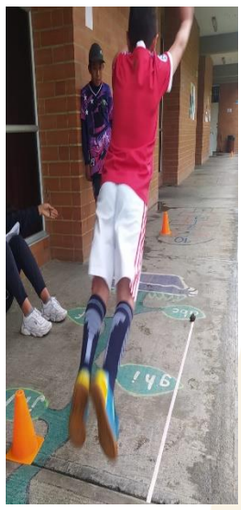


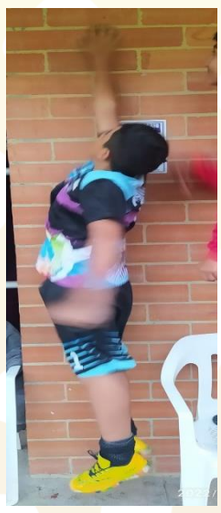
COOURSE NAVETTE 20 MTS



SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL






Referencias Bibliográficas.

Instituto Departamental Para La Recreación y el Deporte de Cundinamarca. http://www.indeportescundinamarca.gov.co

La investigación-acción: una propuesta para la formación y titulación en las carreras de Educación Inicial y Primaria de una institución de educación superior privada de Lima (LIZA CABRERA MORGAN, 12-06-2017). http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v26n51/a07v26n51.pdf

Metodología de la investigación [Archivo PDF]. http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/blanco_s_nl/capitulo3.pdf

Metodología de investigación, enfoque cualitativo (3 Sep 2014. https://sites.google.com/site/metodologiadeinvestigaciontese/enfoque-cualitativo

Castán, Y. (2014). Introducción al método científico y sus etapas. Metodología en Salud Pública España.haykhuyay.com. http://www.haykhuyay.com/A1/Generic/ECO1/U1U2/metodoCientifico.pdf

Cauas, D. (2015). Definiciones de las variables, enfoque, y tipo de investigación. Academia.edu. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36805674/I-Variables-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1630695989&Signature=WFyEiyXsGaGzVLU8dmL0JXsYjD0eJi5~yKlwpbEAYWSSXxgkwhoybe8OQ-4W5syzRfOB6qAJipdJwCLBZBmPAwfXGYCdnDkupHmPRO6Ib0JBSPeRDbm59UM4IZZvxhobP1J7zLQgWEBYu9JmRF4wvMtF6HqJBvTlnbehZ8o7b~2WUHNE9i~flSFGmoQC9fCu2TNTgIstdVUzqEvfHSPvBeRbAr5USDjiVcGNo16P0hRf~1L1WP6rZBw8xWqLmLeFGkoXkOfx~5Jx9qsxdKtPNoNDEz5rEB4oSAFHpAdgFk~Ec6ZimhLJ-ZJ3aQehCtqIXPfLoFEDR6pzOMHlAOo00Q__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Facal Fondo, T. (2015). Guía para elaborar proyecto de investigación social. Ediciones Paraninfo. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LULUBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=conceptos+de+que+es+un+Proyecto+de+investigaci%C3%B3n&ots=oLJgSvMEjW&sig=Myb3W3whfHYw7bZt1nJT4-vheJA#v=onepage&q=conceptos%20de%20que%20es%20un%20Proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n&f=false

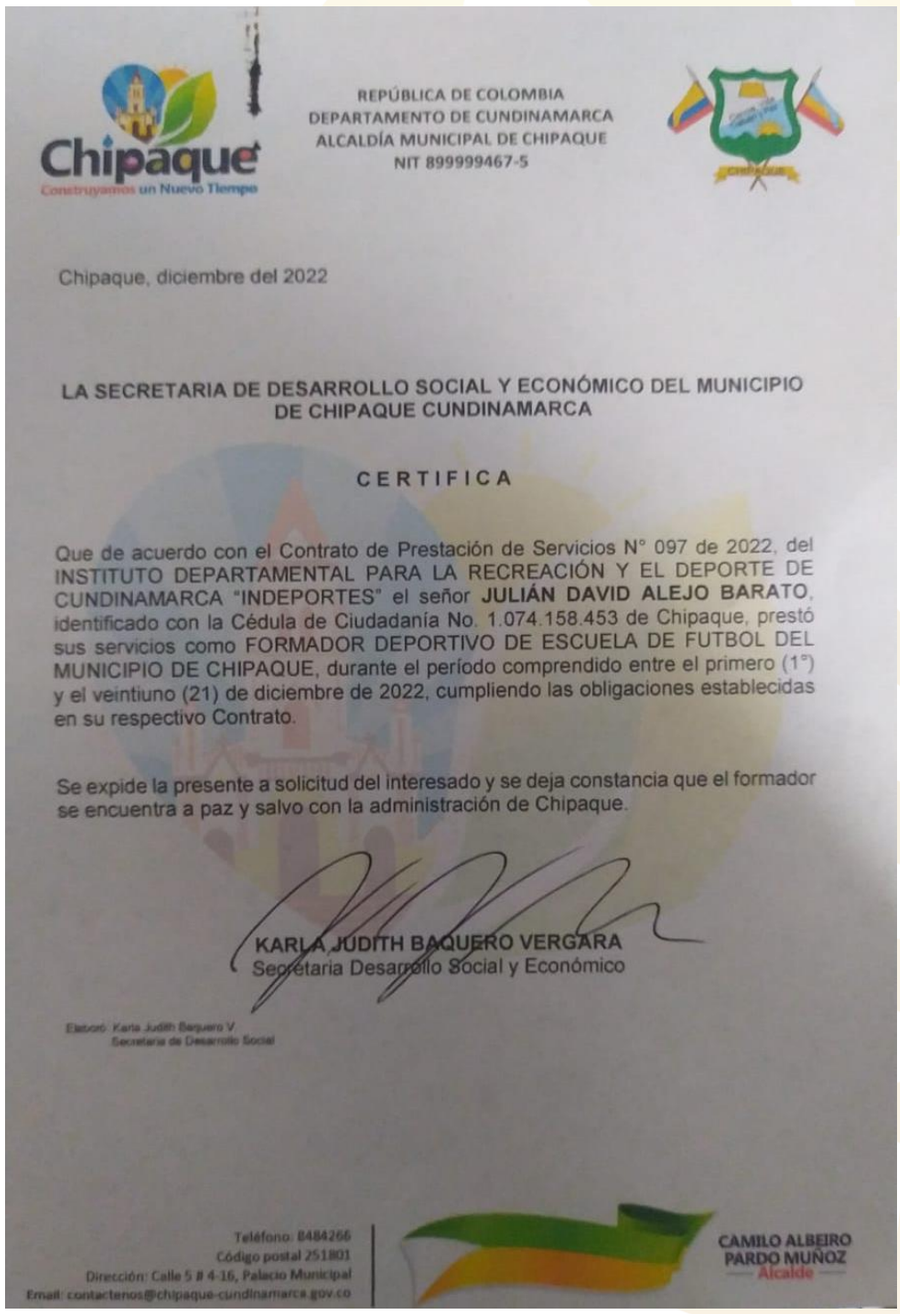
Funandi.edu. (s.f.). El proyecto de investigación. Google-Sites https://sites.google.com/a/funandi.edu.co/investigacion/planteamiento-del-problema-1

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (6.ª). McGraw-Hill.

Quecedo Lecanda, R. y Castaño Garrido, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, 14.

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/48130/142-203-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Rivera-García, P. (1998). Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica. AUCJ. https://bivir.uacj.mx/Reserva/Documentos/rva200334.pdf
Tesis y Master Colombia (2019, 20 de noviembre). ¿Qué es un anteproyecto? https://tesisymasters.com.co/que-es-un-anteproyecto/
Universidad Internacional Iberoamericana. (2021). La importancia de definir los objetivos en un proyecto.Unini. https://blogs.unini.edu.mx/proyectos/2021/03/20/uninimx-importancia-definir-objetivos-proyecto
Organización Panamericana de la Salud (s.f.). Educación en inocuidad de alimentos: Clasificación de la investigación.[OPS]. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10484:educacion-inocuidad-alimentos-clasificacion-de-investigacion&Itemid=41279&lang=es#gsc.tab=0

NUMERAL 10- CERTIFICACIÓN ALCALDÍA DICIEMBRE 2022



Chipaque
Construyamos un Nuevo Tiempo

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE CHIPAQUE
NIT 899999467-5

Chipaque, diciembre del 2022

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y ECONÓMICO DEL MUNICIPIO DE CHIPAQUE CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que de acuerdo con el Contrato de Prestación de Servicios N° 097 de 2022, del INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES" el señor **JULIÁN DAVID ALEJO BARATO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.158.453 de Chipaque, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO DE ESCUELA DE FUTBOL DEL MUNICIPIO DE CHIPAQUE, durante el período comprendido entre el primero (1°) y el veintiuno (21) de diciembre de 2022, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Se expide la presente a solicitud del interesado y se deja constancia que el formador se encuentra a paz y salvo con la administración de Chipaque.

KARLA JUDITH BAQUERO VERGARA
Secretaria Desarrollo Social y Económico

Elaboró: Karla Judith Baquero V
Secretaria de Desarrollo Social

Teléfono: 8484266
Código postal 251801
Dirección: Calle 5 # 4-16, Palacio Municipal
Email: contactenos@chipaque-cundinamarca.gov.co

CAMILO ALBEIRO PARDO MUÑOZ
Alcalde

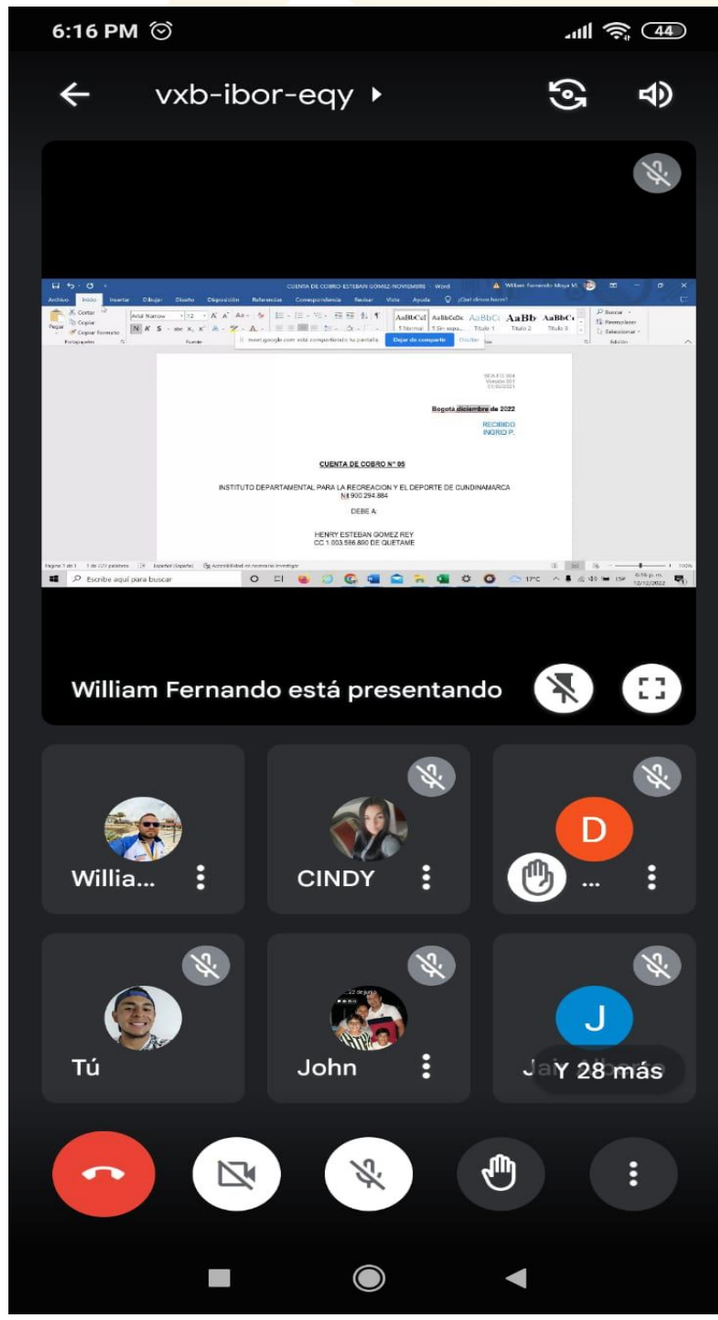
NUMERAL 11 – APOYO NAVIDAD RECREATIVA Y JUEGOS DEPORTIVOS 2022





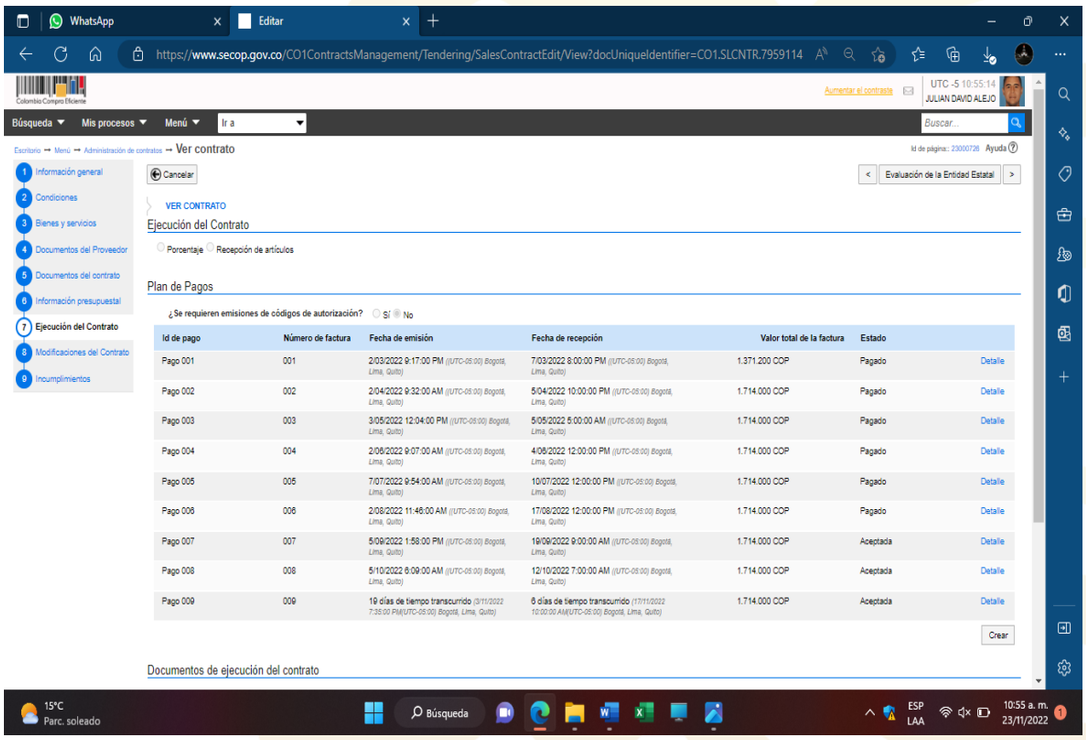
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

EVENTOS 12 – REUNIONES VIRTUALES COMPONENTE DEPORTE FORMATIVO – DICIEMBRE 2022



NUMERAL 13 – EN EL MES DE OCTUBRE NO SE REQUIERE USO DEL FORMATO FUID

NUMERAL 14 -PANTALLAZO SECOP II ACTIVO



NUMERAL 15 – PANTALLAZO DRIVE -PROVINCIA ORIENTE

