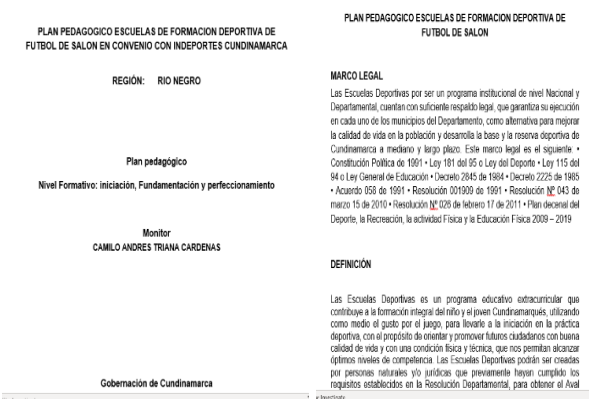
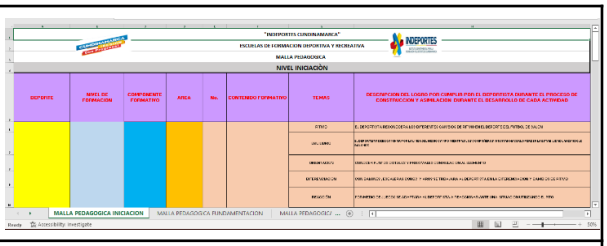
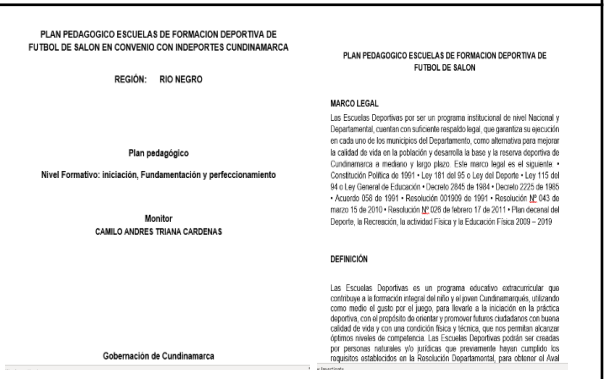
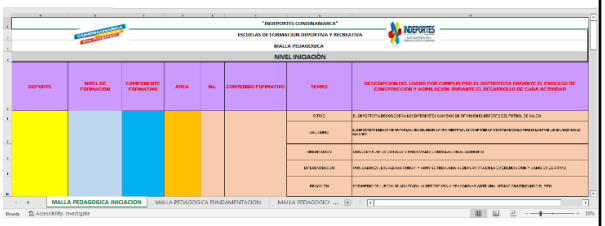
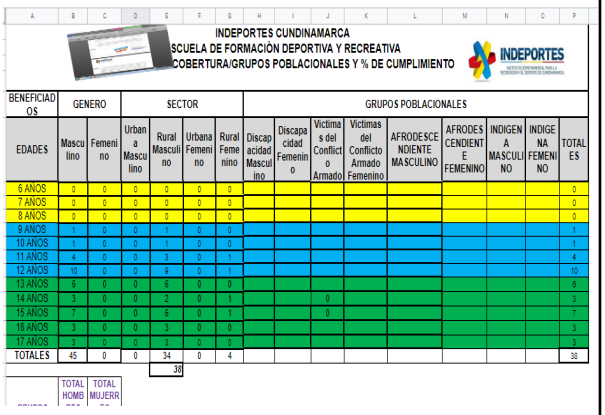
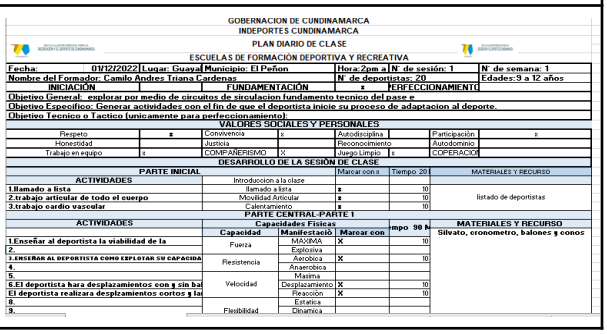
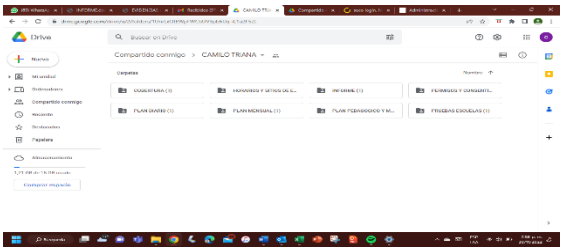
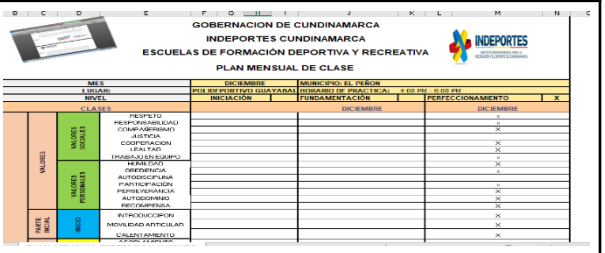
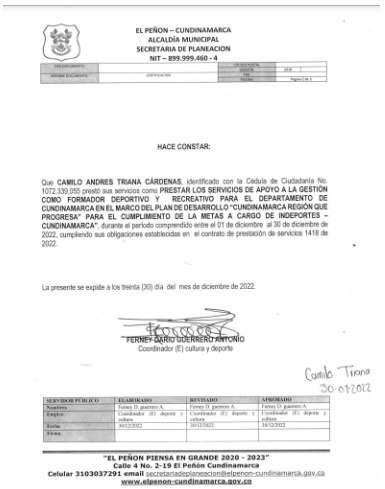
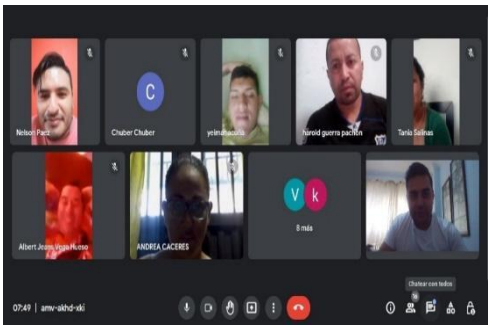
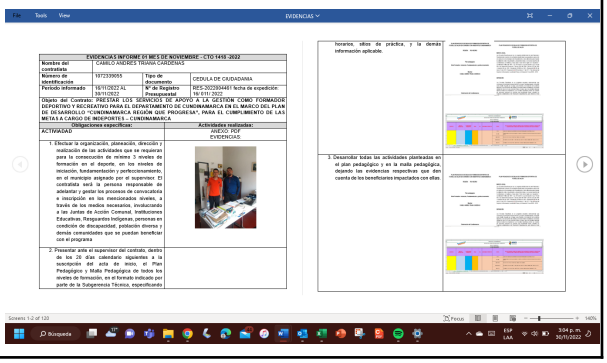
EVIDENCIAS INFORME MES DE DICIEMBRE - CTO 1418 -2022			
Nombre del contratista	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS		
Número de identificación	1072339055	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/12/2022 AL 30/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022004461 fecha de expedición: 16/ 011/ 2022

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
ACTIVIDAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1.Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2.Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN: RIO NEGRO Plan pedagógico Nivel Formativo: iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento Monitor CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS Gobernación de Cundinamarca PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON MARCO LEGAL Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Ley 115 del 94 o Ley General de Educación • Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985 • Acuerdo 058 de 1991 • Resolución 001909 de 1991 • Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010 • Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011 • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 – 2019 DEFINICIÓN Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarlo a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval

	
3.Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 
4.Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5.Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Utilice adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca, en cada una de mis sesiones de entrenamiento.
6.Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

7.Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8.Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE
9.Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Presentare estas evaluaciones técnicas físicas y teóricas ya una vez estén conformados los grupos de trabajo y cuando lo solicite indeportes Cundinamarca.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 EL PEÑON – CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL SECRETARIA DE PLANEACION NIT – 899.999.460 - 4 HACE CONSTAR: Que CAMILO ANDRES TRIANA CÁRDENAS, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1072.330.055 prestó sus servicios como 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 LA METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA", durante el período comprendido entre el 01 de diciembre al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios 1418 de 2022. La presente se expide a los treinta (30) día del mes de diciembre de 2022. FERNEY DARIO GUERRERO ANTONIO Coordinador (E) cultura y deporte "EL PEÑON PIENSA EN GRANDE 2020 - 2023" Calle 4 No. 2-19 El Peñón Cundinamarca Celular 3103037291 email secretariadeplaneacion@elpenon-cundinamarca.gov.co www.elpenon-cundinamarca.gov.co
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye las actividades programadas por el municipio en las diferentes fechas que se realizaron estando presente en ellas

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo
14.Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Presentare a través de la plataforma del secop ll el informe correspondiente al mes de diciembre
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

A CONTINUACIÓN ANEXO PDF DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD 02: PLAN PEDAGÓGICO, MALLA PEDAGÓGICA, HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.

ACTIVIDAD 04: COBERTURA

ACTIVIDAD 10: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitor
CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, 30/11/ 2022

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Ley 115 del 94 o Ley General de Educación • Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985 • Acuerdo 058 de 1991 • Resolución 001909 de 1991 • Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010 • Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011 • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 – 2019

DEFINICIÓN

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

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

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

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la actividad deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

POBLACION OBJETO

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor

en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	20%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	40%	20%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X	15%
PREPARACION FISICA	X	10%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	10%

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**5%**
COMPETENCIA	**X**	**5%**	**20%**
ROTACION	**25%**	**10%**	**X**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**X**	**10%**

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO PARA FUTBOL DE SALON

▪ OBJETIVO GENERAL

- Fomentar la práctica del FUTBOL DE SALON en la Región del Rio Negro proporcionando una metodología solida orientando esta modalidad como una dimensión cultural hacia el desarrollo personal, educativo, físico y cognitivo de cada deportista.
- Orientar la conducta diaria del niño correspondiente a los principios y valores ciudadanos haciendo énfasis en el compañerismo, trabajo en equipo y la protección del medio ambiente,
- Por medio de las habilidades del futbol de salón se potencializa al niño como un ser social integro
- Orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas y de las acciones técnico – tácticas fundamentales del Futbol de Salón a partir de la integración de los fundamentos teóricos, metodológicos biológicos, psicológicos y pedagógicos) que lo sustentan en correspondencia con las características del grupo en la práctica deportiva.
- Despertar interés en los niños y niñas por la práctica del Futbol de salón.
- Promover el mejoramiento de las habilidades motoras básicas en los niños (as) de la Región del Rio Negro, teniendo en cuenta su ciclo biológico, físico y social.
- Desarrollar en la población la fundamentación técnico táctica del futbol de salón, teniendo en cuenta su ciclo biológico, físico y social.
- Formar hábitos deportivos como el futbol de salón desde la etapa de iniciación.

- Emplear el Futbol de salón como un medio formativo en valores para una sociedad más humana e incluyente.
- Estimular la cooperación, el espíritu ciudadano y el sentido de pertenencia de la región de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del FUTBOL DE SALON como medio de participación activa de la población del Rio Negro haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL DE SALON coberturas, fijación, desmarque, diagonales
- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Niños y adolescentes entre los 6 y los 17 años de edad, de la zona rural y urbana de la provincia del Rionegro en el departamento de Cundinamarca quienes se beneficiarán del programa de escuelas de formación de FUTBOL DE SALON el cual en acuerdo con los entes municipales se les brindara los espacios necesarios para que puedan acceder a la práctica de este deporte de una manera gratuita.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION DEPORTIVA:

OBJETIVO GENERAL

Integrar los niños y niñas de la Región en la etapa de iniciación con las características típicas de cada población Cundinamarqués, incidiendo especialmente en

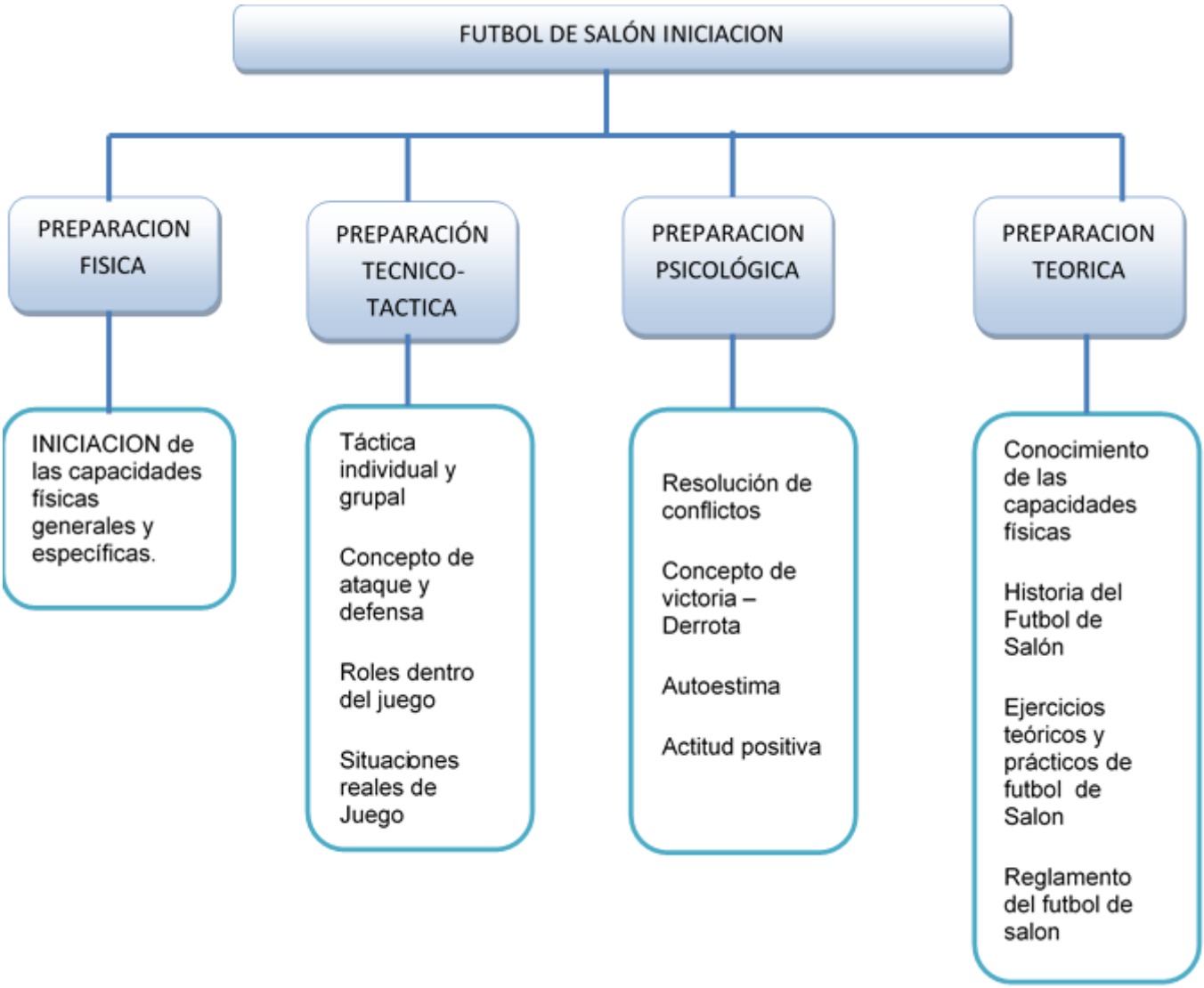
la coordinación psicomotriz, con el objetivo de familiarizar a la comunidad, teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y motrices utilizando como medio el futbol de salón.

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.
- **OBJETIVOS ESPECIFICOS**
- Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
- Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol de salón a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
- Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares

UNIDADES TEMATICAS

- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol de salón: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol de salón
- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Explicación de las características generales del fútbol de salón: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
  Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico-deportivos y de salud.
- Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
- Valoración positiva de los hábitos deportivos.
- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol).
- Proponer a los deportistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol de salón, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

METODOLOGIA



- Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación de forma individual, por parejas, tríos, pequeños grupos donde se practiquen y ejerciten las acciones específicas básicas del fútbol sala: por ejemplo, los jugadores de campo, los tipos de conducción de balón con cambios de dirección y ritmo de ejecución, los tipos de pase y trayectorias, los tipos de disparos a portería, tipos de elevación del balón, tipos de golpeos de cabeza y combinaciones de las mismas; porteros, desplazamientos, salidas, paradas, rechaces, pases con la mano y con el pie.

- Ejercicios de velocidad reacción.

- Trabajo de carrera continua hasta un máximo de 5′ minutos.

- Durante la fase de calentamiento, realizar ejercicios de movilidad articular, introduciendo algunos ejercicios de stretching concretos durante la fase de pausa/recuperación.

- Explicación de diversas reglas y normas básicas del fútbol de salón, su nomenclatura y su aplicación en el juego.

- Dar continuidad a los hábitos higiénicos y de salud explicados en la etapa anterior, introduciendo nuevos contenidos, no solo antes y después, sino durante el entrenamiento y los partidos.

Estrategia Metodológica (como se va a desarrollar)

El presente proyecto se desarrollará según los siguientes pasos metodológicos:

- Presentación y divulgación del proyecto a las directivas del instituto de recreación y deporte del municipio de Tenjo Cundinamarca.
- Aplicación del proyecto de las escuelas de formación deportiva de futbol de salón.
- Análisis de los resultados de los proyectos y planificación.
- Plan de trabajo.
- Participación en encuentros amistosos y oficiales con otros entes deportivos a nivel municipal como medio de evaluación y motivación para las próximas competencias.
- Se realizará las gestiones posibles para la participación de las selecciones en los diferentes torneos

NIVEL DE FUNDAMENTACION:

OBJETIVOS

Objetivo General:

Fortalecer las capacidades y habilidades físicas mediante la ejecución de un programa institucional de formación deportiva con carácter extraescolar para ser desarrollado en las zonas rurales y urbanas de sabana centro del departamento de Cundinamarca.

Objetivos Específicos:

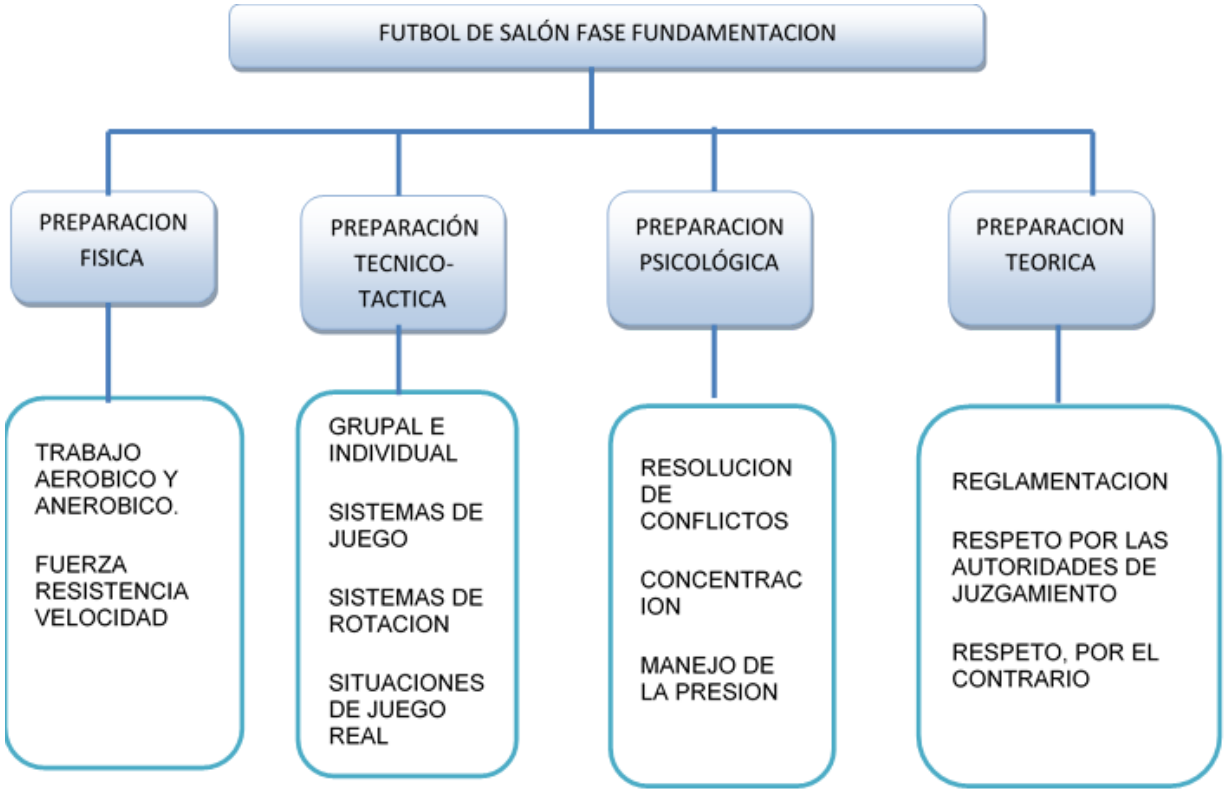
- Ejecutar un programa de sesiones de entrenamiento deportivo que consta de 9 sesiones semanales distribuidas en el municipio, cada lugar tiene programadas tres sesiones a la semana, para un total de 27 horas a la semana.

- Emplear el deporte como medio formativo, tanto en actitudes como en comportamiento, fomentando el respeto como él deber principal del deportista con los compañeros y ante la sociedad para su proyección como deportista de alta calidad.

- Innovar en el deporte de futbol de salón en Tenjo. Aplicando a lo deportista sesiones técnico-tácticas que contribuyan a mejorar su desarrollo y desempeño en la competencia.

- Crear vínculos de compañerismo entre todos los integrantes y los acompañantes a las sesiones, haciendo participe a los padres a reuniones e invitaciones a los entrenamientos para que ellos apoyen el proceso de los niños.

- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.



UNIDADES TEMATICAS

La macro estructura que engloba el total de objetivos marcados en el proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, es de dos meses y 15 días el cual contiene 12 semanas de trabajo de las cuales el 20% será destinada a la preparación física general la cual contiene meso ciclos desarrollador y estabilizador que a su vez la componen micro ciclos de ajuste de choque de recuperación según corresponda y el 80% Restante a la preparación especial las cuales contienen meso ciclos de preparación especial meso ciclo precompetitivo meso ciclo competitivo y transitorio.

Cronograma

- Técnica: pase
  Aceleración prolongada

  Defensa y organización de campo

  Coberturas de espacio cortas

Ataque y definición.

- Unidades de entrenamiento

.

- Velocidad: Manifestaciones Puras
- Velocidad de reacción
- Velocidad Frecuencia.
- Flexibilidad: Elongación muscular
- Técnica individual: enganche
- Juego en grupo
- Pase
- Ataque en contra golpe Defensa posicional.

- Técnica grupal – salidas con balón y sin balón con movimientos específicos que generen los espacios adecuados para atacar

- Sistemas Defensivos: Sistema en rombo, Sistema dos-dos, Marca individual

- Sistemas de Recepción: control y recepción del balón y mejorar la técnica del pase.
- Fundamentos competitivos y Posiciones fijas

- Golero 2
- Laterales 4
- Postes 2
- Pívot 2

NIVEL DE ESPECIALIZACION

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Perfeccionar los conocimientos que los deportistas han adquirido en el área del deporte, y con ello formar una persona altamente competitiva orientado hacia la formación integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar y desarrollar programas para la detección temprana de talentos deportivos

- Aplicar técnicas y métodos de entrenamiento tendentes al desarrollo y consolidación de los talentos deportivos en la especialidad seleccionada.

- Diseñar sistemas de entrenamiento individuales según las características inherentes a cada individuo.
-
- Desarrollar modelos mecánicos en función de las características físicas y somáticas individuales, para el perfeccionamiento técnico y rendimiento de los deportistas.
-
- Dirigir el proceso de entrenamiento hacia el desarrollo de las destrezas básicas requeridas para competir en el deporte que se practica.
-
- Diseñar proyectos orientados al fortalecimiento de la cultura deportiva y la alta competencia.

UNIDADES TEMATICAS

- Ejecución de recorridos, circuitos y ejercicios específicos de complejidad creciente dirigidos a la mejora o al mantenimiento de las capacidades específicas de fútbol de salón: técnicas, tácticas, estratégicas, físicas y psicológicas, como jugador de campo, como portero, como con y sin balón y de forma individual o colectiva.

- Aplicación y ejecución de ejercicios simulados para mejorar diversas situaciones y acciones colectivas.

- Aplicación y ejecución de acciones y situaciones de juego real, tanto tácticas como estratégicas donde intervengan las capacidades de percepción y decisión.

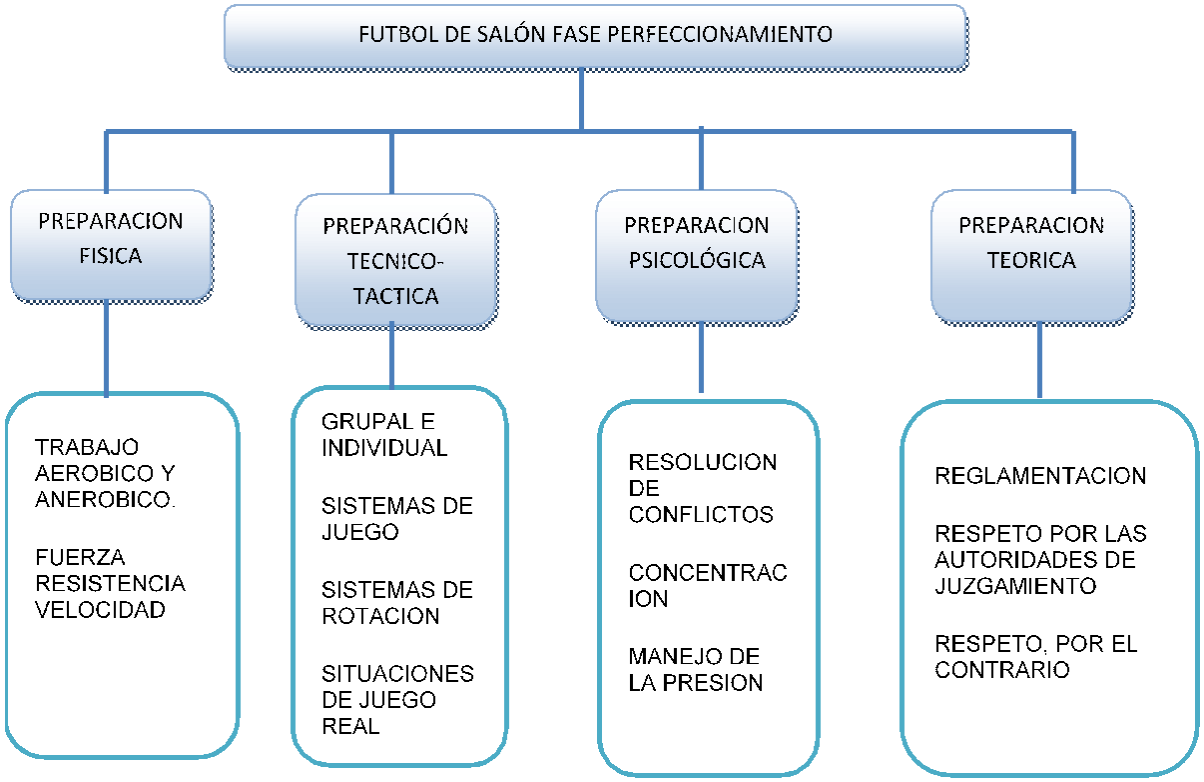
- Aplicación de la máxima intensidad de juego colectivo en todos los ejercicios propuestos, tanto en ataque, en defensa, con superioridad, en inferioridad, en igualdad y con y sin oposición.

- Práctica de conceptos estratégicos y tácticos aprendidos en etapas anteriores para transferirlos correctamente a situaciones reales de juego.

- Ejecución y dominio correcto de los sistemas 4-0 y de los sistemas alternativos 4-0/3-1, con jugadas planificadas, utilizando las rotaciones como herramienta en la toma de decisiones del jugador.

- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas dirigidas a la edad de los jugadores, en especial la fuerza explosiva, resistencia anaeróbica y velocidad de desplazamiento, integrándolas como sesiones únicas o físico-técnicas, físico-tácticas o totalmente integradas.

METODOLOGIA:



COMANDO DIRECTO: El entrenador es quien da las órdenes y el jugador las ejecuta, es un receptor pasivo de información. La repetición de un modelo propuesto por el entrenador es la metodología de trabajo. En el mando directo, el jugador no está implicado en una amplia gama de operaciones cognitivas, utiliza la memoria, pero este estilo no invita al jugador a desarrollar aspectos como la resolución de problemas, las hipótesis o la inventiva. Puede ser un estilo apropiado en las primeras edades de iniciación donde los niños pequeños disfrutan mucho con actividades de emular, repetir, copiar y responder órdenes

- **EVALUACION Y CONTROL**

La evaluación es una operación sistemática integrada al proceso deportivo a fin de conseguir su mejoramiento continuo, se basa principalmente en el conocimiento lo más exacto posible del deportista. Su objetivo es lograr un control objetivo sobre la evolución del deportista. La Evaluación cualquiera que sea, está constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa, cualitativa.

En este caso se medirá fundamentalmente de tres formas:

Subjetiva

Es aquella que depende totalmente del juicio del entrenador y que aplica al deportista sin más ayuda que sus sentidos y el raciocinio.

Objetiva

Es aquella que resulta de la adaptación de los test y de la estadística. Su valoración está dada por los cronómetros, la cinta métrica, las repeticiones y la precisión.

Mixta

Es la combinación de la apreciación subjetiva del entrenador con la objetiva de los test.

Evaluaciones deportistas

Registro de resultados y de la evaluación. A través de un informe cualitativo y cuantitativo, se hará una síntesis de los resultados de cada deportista, .se suministra información escrita al terminar el ciclo o el nivel, destacando los logros obtenidos y planteando estrategias de mejora, para superar las dificultades presentadas.

Instrumentos para evaluar:

Test motores: se realizará un test de capacidades físicas de los deportistas al inicio del programa y otro finalizando con el fin de medir el proceso individual de cada uno de los niños y adolescentes beneficiados del programa estas pruebas serían las siguientes:

- Medidas Antropométricas:

Peso corporal
Estatura de pie
Estatura sentada
Envergadura

- Pruebas Físicas

Salto horizontal sin carrera de impulso
Shuttle run
Salto vertical
Carrera de 50 y 20 metros lanzados
Carrera a pie de 300 metros.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CONBALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRABAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONARSE CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAR JUEGOS DIFERENTES EN RELEVOS Y CARRERAS QUE NOS PERMITA CARGAR SALTAR Y LUEGO DEVOLVERSE LA MISMA DISTANCIA PARA PASAR TODOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
						RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EIPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
						AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDAD TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
						REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
						ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBILIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXILIAR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
						MOVIMIENTOS SIN BALON	Capacidad de ubicarse en la zona de juego buscando estar en posicion para recibir el elemento.
						CAMBIOS DE DIRECCION	Fortalecer las tipos de juego y su observacion.
						FINTAS	Capacidad de demarcarse mediante una finta.
						CAMBIOS DE RITMO	Adaptabilidad a los diferentes momentos del juego.
						LOS SALTOS	Fortalecer la capacidad de variar el tipo, y diferentes variables de juego.
						OFENSIVOS	Tener la capacidad de acertar la mayor cantidad de veces posible.
						DEFENSIVOS	Fortalecer la capacidad de defensa en imparte la posicion que desempeña cada jugador.
							ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RECEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL
							ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU TECNICA Y HABILIDAD DE MARCA Y RECUPERACION DEL BALON PARA BENEFICIO COLECTIVO.
							OBTENER VENTAJA CON LA CORRECTA RECEPCIÓN DEL BALÓN PARA ANTICIPAR A LA ACCIÓN DEL DEFENSA
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
						COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
						HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
						DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO CONCIENCIA DE ELLO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
						SI EL DEPORTISTA DECIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO EXPERIMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
						CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
						CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL FUTBOL DE SALON	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU APRENDIZAJE

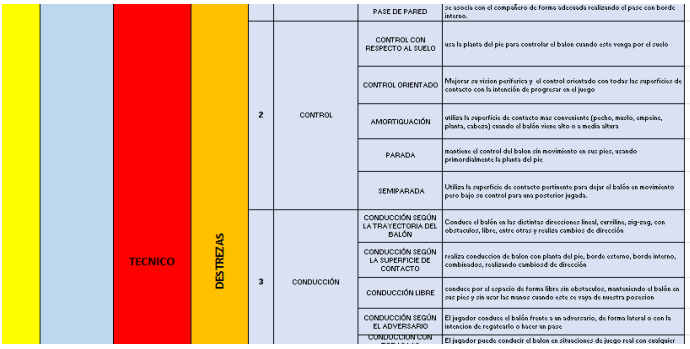
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

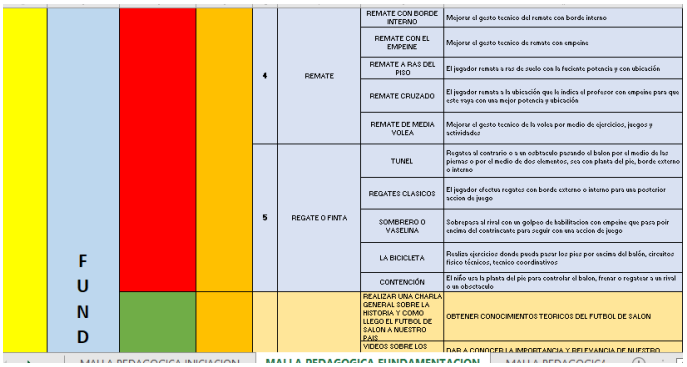
MALLA PEDAGOGICA

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
			ASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A
		MOTRIZ	MOTRICIDAD			ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDER A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASAR TODOS EN ELMENOR TIEMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			ICAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BAS	2	RESISTENCIA	AEROBICA	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CONTINUAMENTE UNA ACTIVIDADO TRABAJO DURANTE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
						ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE EXUR SUS MUCULOS CONTROLADAMENTE
				1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
							con la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder así realizar

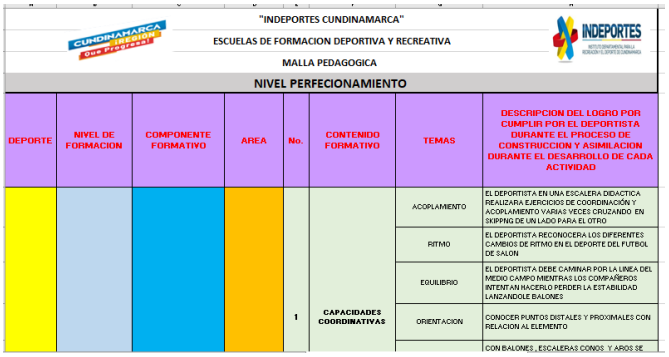


		TECNICO	DESTREZAS			PASE DE PARED	se apoya con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	uso la planta del pie para controlar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejorar su vision periferica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto o a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimiento en sus pies, usando primordialmente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento pero bajo su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón en las distintas direcciones: lineal, curvilíneo, zig-zag, con obstaculos, libre, entre otras y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conduccion de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambios de direcciòn
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstaculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este en rayo de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral o con la intencion de regatearlo o hacer un pase
						CONDUCCION CON	El jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier



	F U N D			4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	Mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	Mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL PISO	El jugador remata a ras de suelo con la fieciente potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	El jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	Mejorar el gesto tecnico de la volea por medio de ejercicios, juegos y actividades
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	Regatea al contrario o a un obstaculo pasando el balon por el medio de las piernas o por el medio de dos elementos, sea con planta del pie, borde externo o interno
						REGATES CLASICOS	El jugador efectua regates con borde externo o interno para una posterior accion de juego
						SOMBRERO O VASELINA	Sobrepasa al rival con un golpeo de habilitacion con empeine que pasa por encima del contrincante para seguir con una accion de juego
						LA BICICLETA	Realiza ejercicios donde pueda pasar los pies por encima del balón, circuitos físico técnicos, tecnico coordinativos
						CONTENCIÓN	El niño usa la planta del pie para controlar el balon, frenar o regatear a un rival o un obstaculo
						REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
						VIDEOS SOBRE LOS	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA



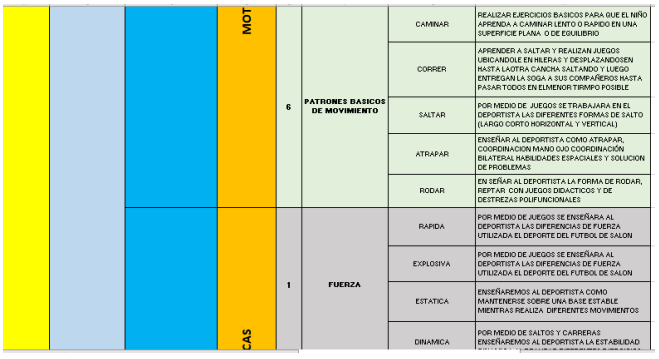
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

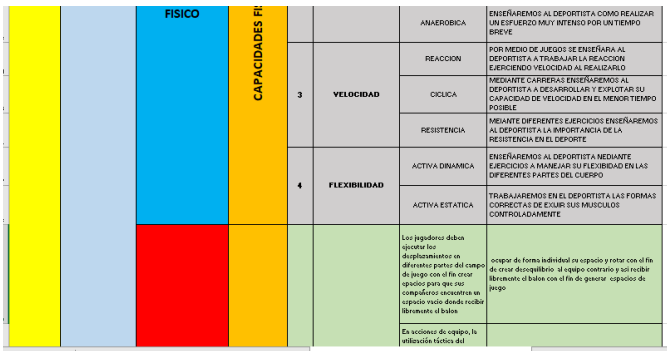
MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECIONAMIENTO

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
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
							CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE



			MOT	6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO
						CORRER	APRENDES A SALTAR Y REALIZAN JUEGOS UBICANDOLE EN HILERAS Y DESPLAZANDOSEN HASTA LAOTRA CANCHA SALTANDO Y LUEGO ENTREGAN LA SOGA A SUS COMPAÑEROS HASTA PASARTODOS EN ELMENORTIEMPO POSIBLE
						SALTAR	POR MEDIO DE JUEGOS SE TRABAJARA EN EL DEPORTISTA LAS DIFERENTES FORMAS DE SALTO (LARGO CORTO HORIZONTAL Y VERTICAL)
						ATRAPAR	ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO ATRAPAR, COORDINACION MANO OJO COORDINACIÓN BILATERAL HABILIDADES ESPACIALES Y SOLUCION DE PROBLEMAS
						RODAR	EN SEÑAR AL DEPORTISTA LA FORMA DE RODAR, REPTAR CON JUEGOS DIDACTICOS Y DE DESTREZAS POLIFUNCIONALES
			CAS	1	FUERZA	RAPIDA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EXPLOSIVA	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA LAS DIFERENCIAS DE FUERZA UTILIZADA EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						ESTATICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE MIENTRAS REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS
						DINAMICA	POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD



		FISICO	CAPACIDADES FI			ANAEROBICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE
				3	VELOCIDAD	REACCION	POR MEDIO DE JUEGOS SE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A TRABAJAR LA REACCION EJERCIENDO VELOCIDAD AL REALIZARLO
						CICLICA	MEDIANTE CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA A DESARROLLAR Y EXPLOTAR SU CAPACIDAD DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						RESISTENCIA	MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA EN EL DEPORTE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA DINAMICA	ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS A MANEJAR SU FLEXIBIDAD EN LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO
						ACTIVA ESTATICA	TRABAJAREMOS EN EL DEPORTISTA LAS FORMAS CORRECTAS DE ESTIR SUS MUSCULOS CONTROLADAMENTE
						Los jugadores deben ejecutar los desplazamientos en diferentes partes del campo de juego con el fin crear espacios para que sus compañeros encuentren un espacio vacio donde recibir libremente el balon	ocupar de forma individual su espacio y rotar con el fin de crear desequilibrio al equipo contrario y asi recibir libremente el balon con el fin de generar espacios de juego
						Es accionar de equipo, la utilización táctica del	

						Ocupacion de espacios libres	tener una coordinación perfecta entre ocupación-pase-recepción y posteriormente pueda existir una finalización.
				2	LA SUPERIORIDAD	Superioridad psicológica: Consiste en la imposición al contrario, poseedor o no del balón, de la opción que más nos interese que tome. De una forma más simple, se podría identificar con el hecho de actuar con una intención de tal que obligue al contrario a reaccionar en el modo que nos interesa.	Enseñar al deportista que el puede obligar al contrario a jugar como el lo plantee con balon o sin balon
						Superioridad posicional: Es aquella en la que los jugadores de un equipo están distribuidos de tal forma (en ataque o en defensa), que obligan al rival a actuar y situarse en posiciones de desventaja para la acción que se está desarrollando y que le obligarán a ceder en la disputa por esa acción.	generar en nuestros deportistas la confianza para que ellos manejen las diferentes circustancias de juego bien sea en superioridad o inferioridad numerica y sepan aprobechar estas opciones que se presentan en un enouentro deportivo.
						Superioridad numérica: Es aquella en la que en	
		TECNICO	DESTREZAS	3	EL JUGADOR y SUS PUESTOS	Esta lógica del juego explica que no son las mismas caracteristicas las que se requieren para un jugador deba ocupar espacios en el que realizan constantes acciones de táctica defensiva, que las que se requieren para otro que deba ocupar	llevar al deportista a definir su rol en el campo de juego y así aprovechar los recursos de cada uno de ellos (manejo, velocidad, definicion
						Estas posiciones le dan sentido al ordenamiento táctico colectivo y buscan ofrecer la mejor respuesta como equipo a través del máximo aprovechamiento de las características particulares de cada jugador.	definir las tacticas a utilizar en el desarrollo del juego y su sistema de rotacion bien sea defensivo o ofensivo.
						En función de esas características particulares para cada espacio de juego, se definieron los siguientes puestos específicos: Portero, Cierre, Alas y Pívot.	trabajar la posicion de cada uno de los deportistas para lograr un mejor rendimiento tanto individual como colectivo.
						Cierre en el campo de juego todas las posiciones requieren	

HACE CONSTAR:

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CÁRDENAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1072.339.055 prestó sus servicios como **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 LA METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA"**, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios 1418 de 2022.

La presente se expide a los treinta (30) día del mes de diciembre de 2022.

FERNEY DARIO GUERRERO ANTONIO
Coordinador (E) cultura y deporte

Camilo Triana
30-01-2022

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Ferney D. guerrero A.	Ferney D. guerrero A.	Ferney D. guerrero A
Empleo	Coordinador (E) deporte y cultura	Coordinador (E) deporte y cultura	Coordinador (E) deporte y cultura
Fecha	30/12/2022	30/12/2022	30/12/2022
Firma			

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ANEXO PDF ACTIVIDAD 01

Presentación en el municipio de El Peñón con coordinador de deporte



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 0 2

Presentación del plan pedagógico y malla

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitor
CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Gobernación de Cundinamarca

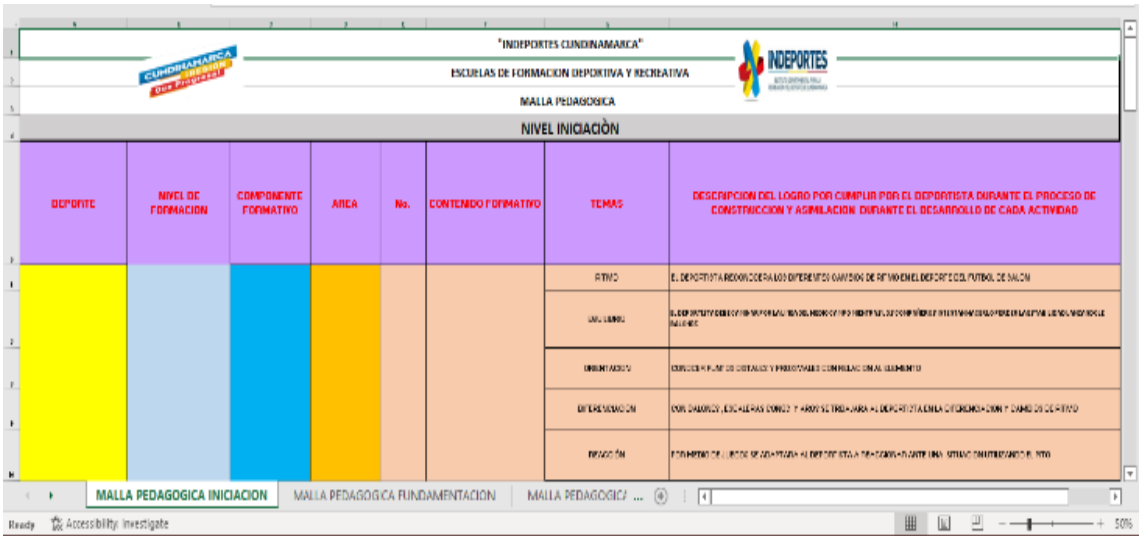
PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Ley 115 del 94 o Ley General de Educación • Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985 • Acuerdo 058 de 1991 • Resolución 001909 de 1991 • Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010 • Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011 • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 – 2019

DEFINICIÓN

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



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						[illegible]	[illegible]
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES, ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA ...

Ready | Accessibility: Investigate

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

Evidencia de la malla

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y ACOPLAMIENTO VARIAS VECES CRUZANDO EN SKIPPNG DE UN LADO PARA EL OTRO
						RITMO	EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA DEBE CAMINAR POR LA LINEA DEL MEDIO CAMPO MIENTRAS LOS COMPAÑEROS INTENTAN HACERLO PERDER LA ESTABILIDAD LANZANDOLE BALONES
						ORIENTACION	CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO
						DIFERENCIACION	CON BALONES , ESCALERAS CONOS Y AROS SE TRBAJARA AL DEPORTISTA EN LA DIFERENCIACION Y CAMBIOS DE RITMO
						REACCIÓN	POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA SITUACION UTILIZANDO EL PITO
						ADAPTACIÓN	SE LE ENSEAÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACIONAR CON DIFERENTES NIÑOS Y NIÑAS POR MEDIO DE JUEGOS
						CAMINAR	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A CAMINAR LENTO O RAPIDO EN UNA SUPERFICIE PLANA O DE EQUILIBRIO

... | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04



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

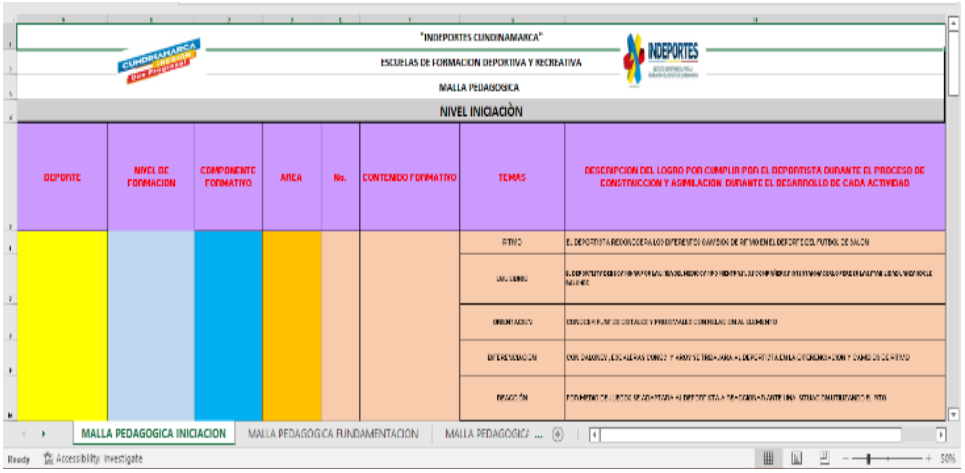
INDEPORTES

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
9 AÑOS	1	0	0	1	0	0									1
10 AÑOS	1	0	0	1	0	0									1
11 AÑOS	4	0	0	3	0	1									4
12 AÑOS	10	0	0	9	0	1									10
13 AÑOS	6	0	0	6	0	0									6
14 AÑOS	3	0	0	2	0	1			0						3
15 AÑOS	7	0	0	6	0	1			0						7
16 AÑOS	3	0	0	3	0	0									3
17 AÑOS	3	0	0	3	0	0									3
TOTALES	45	0	0	34	0	4									38
				38											

	TOTAL HOMB	TOTAL MUJERR

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05

Utilice adecuadamente la imagen de indeportes Cundinamarca, en cada una de mis sesiones de entrenamiento y formatos utilizados.


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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
						RITMO	EL DEPORTISTA REDUCCIÓN PASO DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPORTE COLFUTBOL DE SALON
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA ...

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06

Evidencia Fotográfica de las sesiones de trabajo correspondientes al mes de diciembre

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	01/12/2022	Lugar: Guayal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

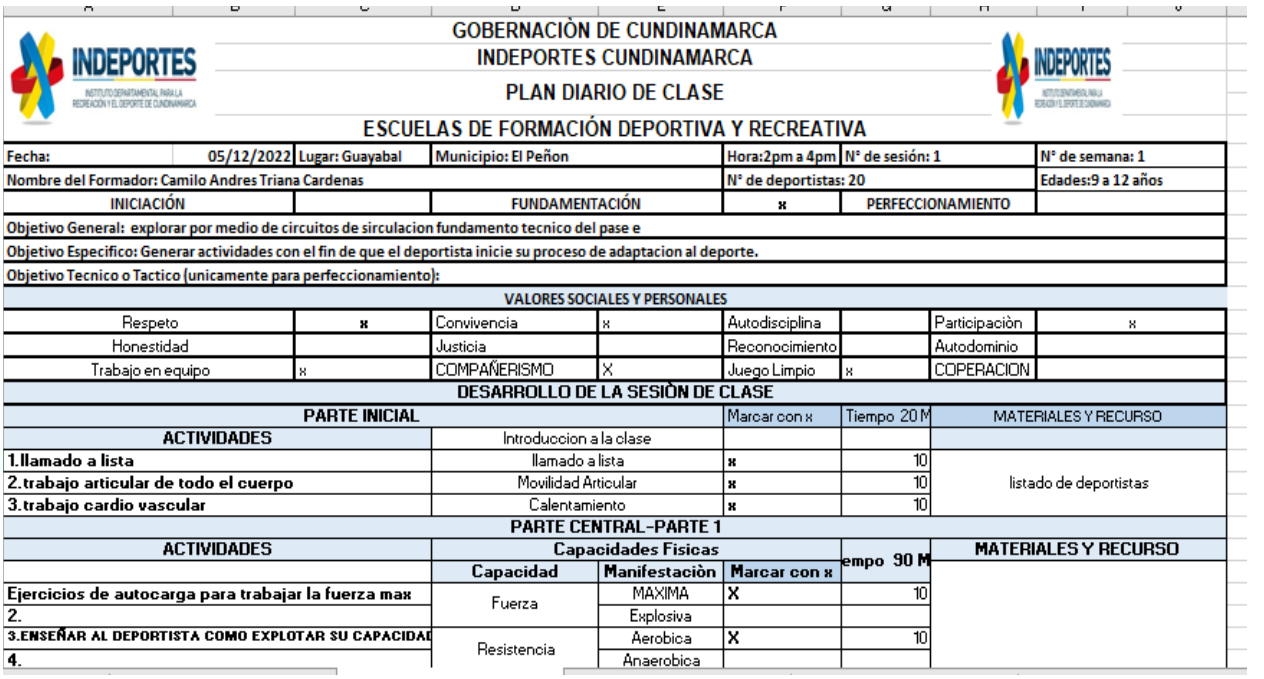
VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular		x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò	Marcar con		Silvato, cronometro, balones y conos
1.Enseñar al deportista la viabilidad de la	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDA	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.El deportista hara desplazamientos con y sin bal		Desplazamiento	X	10	
El deportista realizara desplzamientos cortos y lar		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			



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

Fecha:	05/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular		x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Ejercicios de autocarga para trabajar la fuerza max	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo		Movilidad Articular	x	10	
3.juego de triki		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamado a lista		llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo		Movilidad Articular	x	10	
3.juego de relevos		Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas			N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Auto carga metodo repeticiones y descanso	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon		Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas					N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de ponchados	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon		Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas					N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			

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

Fecha:	19/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

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

Fecha:	20/12/2022	Lugar: Guayal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciò	Marcar con		
1.Enseñar al deportista la viabilidad de la	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDA	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.El deportista hara desplazamientos con y sin ba		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Ejercicios con carga externa	Fuerza	MAXIMA	X	10	
2.		Explosiva			
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas				N° de deportistas: 20		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.Juego de toques con variantes	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
1.	Fuerza	MAXIMA	X	20	
2.					

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

Fecha:	27/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon		Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas					N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia	x		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia			Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X		Juego Limpio	x	COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase						
1.llamado a lista		llamado a lista			x	10	listado de deportistas	
2.trabajo articular de todo el cuerpo		Movilidad Articular			x	10		
3.trabajo coordinativo con el cuerpo		Calentamiento			x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x			

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

Fecha:	28/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon		Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas					N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia	x		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia			Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X		Juego Limpio	x	COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase						
1.llamado a lista		llamado a lista			x	10	listado de deportistas	
2.trabajo articular de todo el cuerpo		Movilidad Articular			x	10		
3.trabajo cardio vascular		Calentamiento			x	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/12/2022	Lugar: Guayabal	Municipio: El Peñon		Hora:2pm a 4pm	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Camilo Andres Triana Cardenas					N° de deportistas: 20			Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: explorar por medio de circuitos de sirculacion fundamento tecnico del pase e								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	listado de deportistas
2.trabajo articular de todo el cuerpo	Movilidad Articular	x	10	
3.trabajo cardio vascular	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 M	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	
1.	Fuerza	MAXIMA	X	20
2.		Explosiva		
3.ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON	Hora:2 P.M	N° de sesión: N° de semana: 01
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS				N° de deportistas: 20	13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIE	X

O+A3:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtu

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip.	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. juego de cadena	Calentamiento			

TE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO
				bmetro .conos escalera didactica
1.	Fuerza	MAXIMA		
2.		Explosiva		
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO	Resistencia	Aerobica	x	10
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE		Anaerobica	x	10
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción		
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE	Flexibilidad	Estatica	x	10
POR MEDIO DE SALTOS Y CARRERAS ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA LA ESTABILIDAD DINAMICA AL E		Dinamica	x	10

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
EL DEPORTISTA EN UNA ESCALERA DIDACTICA REALIZARA EJERCICIOS DE COORDINACIÓN A	Acoplamiento	x	10
EL DEPORTISTA RECONOCERA LOS DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO EN EL DEPO	Ritmo	x	
	Equilibrio		10
CONOCER PUNTOS DISTALES Y PROXIMALES CON RELACION AL ELEMENTO	Orientación	x	10
5.	Diferenciación		
POR MEDIO DE JUEGOS SE ADAPTARA AL DEPORTISTA A REACCIONAR ANTE UNA	Reacción	x	10
SE LE ENSEÑARA AL DEPORTISTA A ADAPTARSE A LOS CAMBIOS Y A RELACION	Adaptación	X	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	

13.				
Componete Social volutivo			TEMAS	
HABITOS DE VIDA SALUDABLE			X	
16.				
17.				
18				

TE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				pelota caucho
2.				
3.				
4.				
5.llermis			x	
6.LA LLEVA			X	10
7.				

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS

Firma formador

Camilo Triana

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión: 2		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20			13 A 17	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT		X	
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
ORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participa	x	
Honestidad			Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION		
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 2	ALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase						
1.llamado a lista			llamado a lista		x	10	iños participantes		
2.trabajo articular dinamico			Movilidad Articular		x	10			
3. juego de triki			Calentamiento						
RTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90	LES Y RECURSO		
			Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ometro ,conos escalera didactica		
1.			Fuerza	MAXIMA					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión: 2		N° de semana: 2	
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20			13 A 17	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT		X	
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
ORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participa	x	
Honestidad			Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION		
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 2	ALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase						
1.llamado a lista			llamado a lista		x	10	iños participantes		
2.trabajo articular dinamico			Movilidad Articular		x	10			
3. juego de triki			Calentamiento						
RTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas			Tiempo 90	LES Y RECURSO		
			Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ometro ,conos escalera didactica		
1.			Fuerza	MAXIMA					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON	Hora:4 P.M	N° de sesión:	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS			N° de deportistas: 20		13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FECCIONAMIE	X

O+A9: J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtud

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

SOCIALES Y PERSONALES

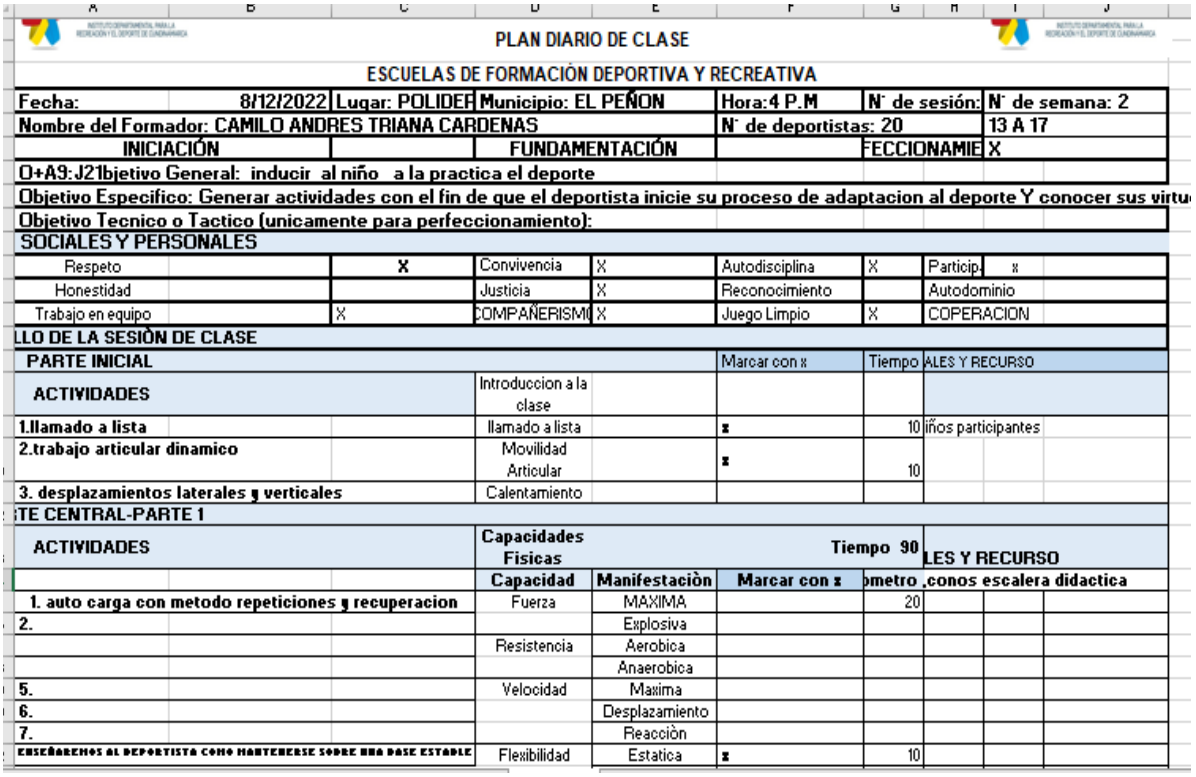
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip.	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. juego congelados	Calentamiento			

TE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	,conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					
2.		Explosiva					
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO	Resistencia	Aerobica	x	10			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE		Anaerobica	x	10			
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON	Hora:4 P.M	N° de sesión:	N° de semana: 2
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS			N° de deportistas: 20		13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FECCIONAMIE	X

O+A9: J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtu

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip.	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. desplazamientos laterales y verticales	Calentamiento			

TE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	,conos	escalera	didactica
1. auto carga con metodo repeticiones y recuperacion	Fuerza	MAXIMA		20			
2.		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica					
		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO MANTENERSE SOBRE UNA BASE ESTABLE	Flexibilidad	Estatica	x	10			

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M		N° de sesión: 6		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20				13 A 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				ERFECCIONAMIENT		X
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
ORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X		Autodisciplina	X	Participa	x	
Honestidad		Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X		Juego Limpio	X	COPERACION		
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL					Marcar con x		Tiempo	ALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase							
1.llamado a lista		llamado a lista			x		10	iños participantes	
2.trabajo articular dinamico		Movilidad Articular			x		10		
3. juego ponchados		Calentamiento							
RTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas					Tiempo 90	LES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x		ometro ,conos escalera didactica		

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M		N° de sesión:		N° de semana: 3
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20				13 A 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				FECCIONAMIE		X
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtud									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X		Autodisciplina	X	Particip	x	
Honestidad		Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X		Juego Limpio	X	COPERACION		
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL					Marcar con x		Tiempo	ALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase							
1.llamado a lista		llamado a lista			x		10	iños participantes	
2.trabajo articular dinamico		Movilidad Articular			x		10		
3. juego coordinativo con el cuerpo		Calentamiento							
TE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas					Tiempo 90	LES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x		ometro ,conos escalera didactica		
1.		Fuerza	MAXIMA						
2.			Explosiva						
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO		Resistencia	Aerobica		x		10		
ENSEÑARENOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MAY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE			Anaerobica		x		10		
5.		Velocidad	Maxima						
6			Desplazamiento						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión: 8		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20			13 A 17	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT	X		
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
ORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participa	x		
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION			
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO			
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase							
1.llamado a lista		llamado a lista		x	10	iños participantes			
2.trabajo articular dinamico		Movilidad Articular		x	10				
3. juego ponchados		Calentamiento							
RTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90		LES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ometro ,conos escalera didactica			
1.		Fuerza	MAXIMA						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión:		N° de semana: 3	
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20			13 A 17	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			FECCIONAMIE	X		
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte									
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtud									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip	x		
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION			
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO			
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase							
1.llamado a lista		llamado a lista		x	10	iños participantes			
2.trabajo articular dinamico		Movilidad Articular		x	10				
3. juego de saltos con variantes		Calentamiento							
TE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90		LES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		ometro ,conos escalera didactica			
1.		Fuerza	MAXIMA						
2.			Explosiva						
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO		Resistencia	Aerobica	x	10				
ENSEÑARENOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO DRETE			Anaerobica	x	10				
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON	Hora:4 P.M	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS				N° de deportistas: 20		13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT	X
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

RES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participa	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 2	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. juego ponchados	Calentamiento			

RTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	,conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON	Hora:4 P.M	N° de sesión:	N° de semana: 4
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS				N° de deportistas: 20		13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			FECCIONAMIE	X
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtu						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. dinamica de lateralidad	Calentamiento			

TE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	,conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					
2.		Explosiva					
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO	Resistencia	Aerobica	x	10			
ENSEÑAREMOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE		Anaerobica	x	10			
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/12/2022	Lugar: POLIDER	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión:	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20		13 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				FECCIONAMIE	X	
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtud								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip.	x	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION		

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular		x	10	
3. juego ponchados	Calentamiento				

TE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	,conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					
2.		Explosiva					
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO	Resistencia	Aerobica	x	10			
ENSEÑARENOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE		Anaerobica	x	10			
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

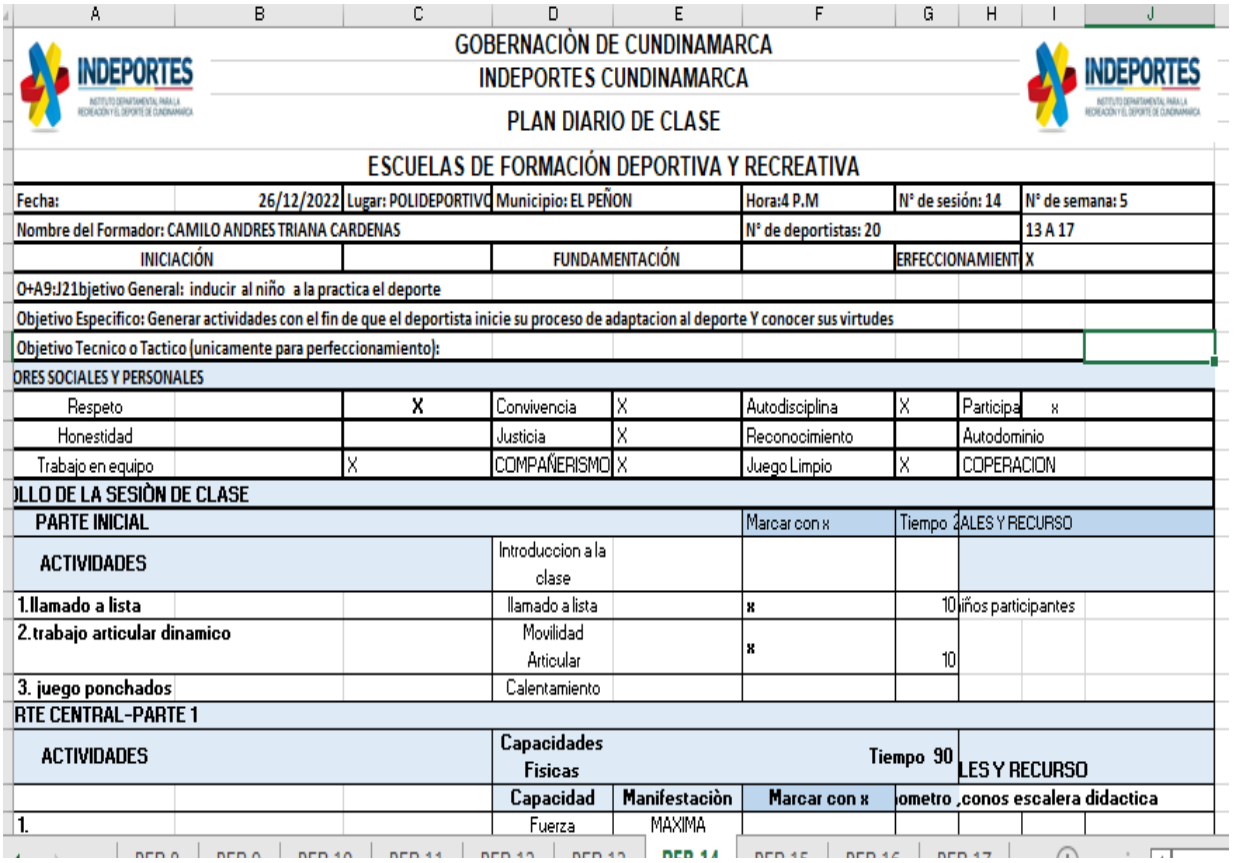
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22/12/2022	Lugar: POLIDER	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión:	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20		13 A 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				FECCIONAMIE	X	
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtud								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip.	x	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION		

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular		x	10	
3. relevos por grupos con variantes	Calentamiento				

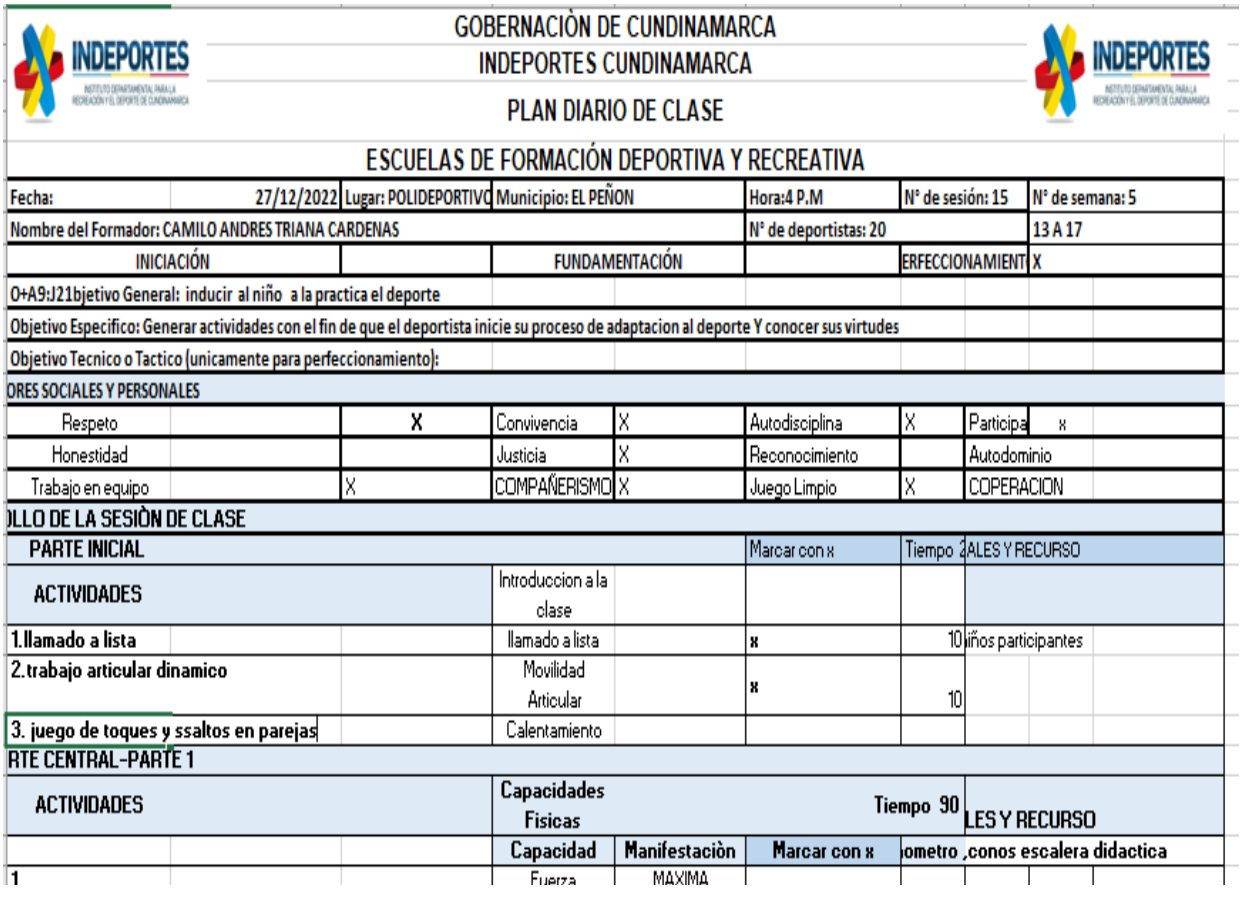
TE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	,conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					
2.		Explosiva					
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR CO	Resistencia	Aerobica	x	10			
ENSEÑARENOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE		Anaerobica	x	10			
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión: 14		N° de semana: 5
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20			13 A 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT		X
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
ORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X		Autodisciplina	X	Participa	x
Honestidad		Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X		Juego Limpio	X	COPERACION	
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 2	ALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase						
1.llamado a lista		llamado a lista			x	10	iños participantes	
2.trabajo articular dinamico		Movilidad Articular			x	10		
3. juego ponchados		Calentamiento						
RTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90		LES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x	ometro	,conos escalera didactica	
1.		Fuerza	MAXIMA					



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON		Hora:4 P.M	N° de sesión: 15		N° de semana: 5
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS					N° de deportistas: 20			13 A 17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			ERFECCIONAMIENT		X
O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte								
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
ORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	X	Convivencia	X		Autodisciplina	X	Participa	x
Honestidad		Justicia	X		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X		Juego Limpio	X	COPERACION	
LLO DE LA SESIÒN DE CLASE								
PARTE INICIAL					Marcar con x	Tiempo 2	ALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase						
1.llamado a lista		llamado a lista			x	10	iños participantes	
2.trabajo articular dinamico		Movilidad Articular			x	10		
3. juego de toques y ssaltos en parejas		Calentamiento						
RTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90		LES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestaciòn		Marcar con x	ometro	,conos escalera didactica	
1		Fuerza	MAXIMA					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/12/2022	Lugar: POLIDEP	Municipio: EL PEÑON	Hora:4 P.M	N° de sesión:	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS			N° de deportistas: 20		13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FECCIONAMIE	X

O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Particip	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. juego ponchados	Calentamiento			

TE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					
2.		Explosiva					
ENSEÑAR AL DEPORTISTA COMO EXPLOTAR SU CAPACIDAD PARA REALIZAR COI	Resistencia	Aerobica	x	10			
ENSEÑARENOS AL DEPORTISTA COMO REALIZAR UN ESFUERZO MUY INTENSO POR UN TIEMPO BREVE		Anaerobica	x	10			
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					

PER.8 | PER.9 | PER.10 | PER.11 | PER.12 | PER.13 | PER.14 | PER.15 | PER.16 | PER.17

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: EL PEÑON	Hora:4 P.M	N° de sesión: 17	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS			N° de deportistas: 20		13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		ERFECCIONAMIENT	X

O+A9:J21bjetivo General: inducir al niño a la practica el deporte

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte Y conocer sus virtudes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

ORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participa	x
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO	X	Juego Limpio	X	COPERACION	

LLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 2	ALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	iños participantes
2.trabajo articular dinamico	Movilidad Articular	x	10	
3. juego de lateralidad y espacios	Calentamiento			

RTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90	LES Y RECURSO			
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	ometro	conos	escalera	didactica
1.	Fuerza	MAXIMA					

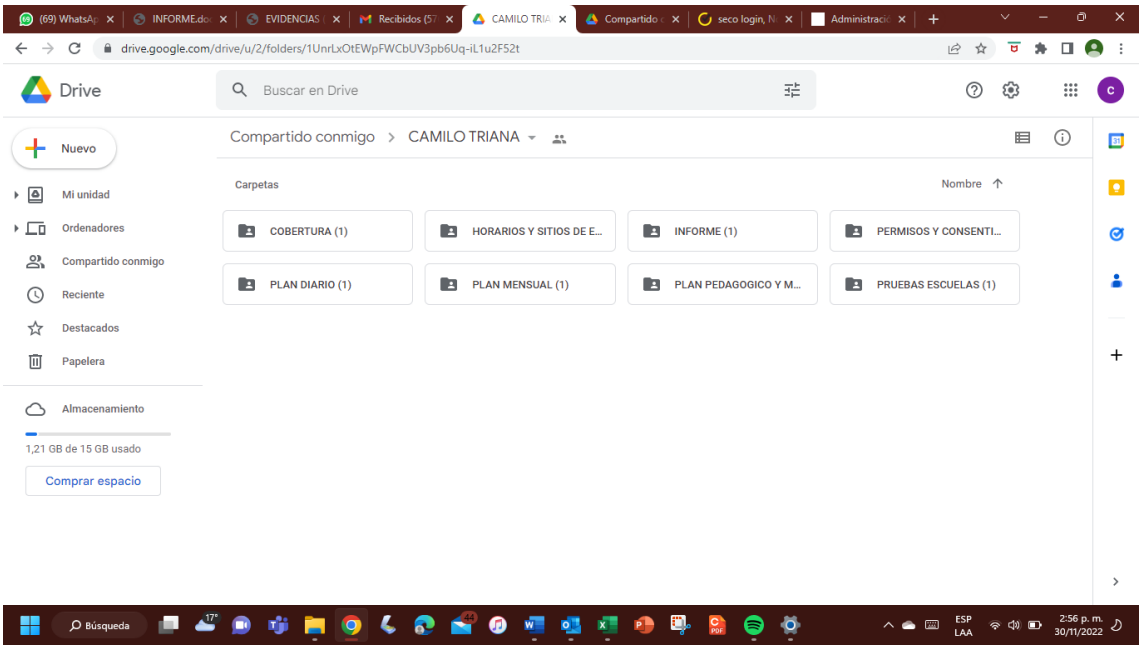
HABITOS DE VIDA SALUDABLE				x			
16.							
17.							
18							

RTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1.				pelota caucho
2.				
3.				
4.				
5. llermis			x	
6. LA LLEVA			x	10
7.				

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento				
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	CHARLA	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
Firma formador	Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: EL PEÑON		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO GUAYABAL	HORARIO DE PRACTICA:	2:00 PM - 4:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES					DICIEMBRE		DICIEMBRE
VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO				X
			RESPONSABILIDAD				X
			COMPAÑERISMO				X
			JUSTICIA				
			COOPERACION				X
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO				X
	VALORES PERSONALES		HUMILDAD				X
			OBEDIENCIA				X
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				X
			PERSEVERANCIA				X
			AUTODOMINIO				X
			RECOMPENSA				X
PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCIPON				X
			MOVILIDAD ARTICULAR				X
			CALENTAMIENTO				X
			ACOPLAMIENTO				

DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			x
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION			x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			x
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X
			CONTROL			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA			X
			ATAQUE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES			X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	L		ESTIRAMIENTO			X

	PARTE FINAL	FINAL	FESTIVALES RECREATIVOS			
			ESTIRAMIENTO			X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			DICIEMBRE	MUNICIPIO: EL PEÑON		
LUGAR:			POLIDEPORTIVO GUAYABAL	HORARIO DE PRACTICA:	4:00 PM - 6:00 PM	
NIVEL			INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			x
			RESPONSABILIDAD			x
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			X
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO			x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA			x
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN			x
			PERSEVERANCIA			X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X
			MOVILIDAD ARTICULAR			X
			CALENTAMIENTO			X
			ACOPLAMIENTO			

DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			x
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION			x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN			X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD			X
			FLEXIBILIDAD			x
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X
			CONTROL			X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA			X
			ATAQUE			X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X
			JUEGOS TRADICIONALES			X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	L		ESTIRAMIENTO			X

	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			

FIRMA FORMADOR: Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09

Presentare estas evaluaciones técnicas físicas y teóricas ya una vez estén conformados los grupos de trabajo y cuando lo solicite indeportes Cundinamarca.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

EL PEÑON – CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL
SECRETARIA DE PLANEACION
NIT – 899.999.460 - 4

TIPO DOCUMENTO:		CÓDIGO POSTAL	
		VERSIÓN	2018
NOMBRE DOCUMENTO:	CERTIFICACION	TRD	
		PAGINA	Página 2 de 3

HACE CONSTAR:

Que **CAMILO ANDRES TRIANA CÁRDENAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1072.339.055 prestó sus servicios como **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 LA METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA"**, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en el contrato de prestación de servicios 1418 de 2022.

La presente se expide a los treinta (30) día del mes de diciembre de 2022.

FERNEY DARIO GUERRERO ANTONIO
Coordinador (E) cultura y deporte

Camilo Triana
30-01-2022

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Ferney D. guerrero A.	Ferney D. guerrero A.	Ferney D. guerrero A
Empleo	Coordinador (E) deporte y cultura	Coordinador (E) deporte y cultura	Coordinador (E) deporte y cultura
Fecha	30/12/2022	30/12/2022	30/12/2022
Firma			

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011



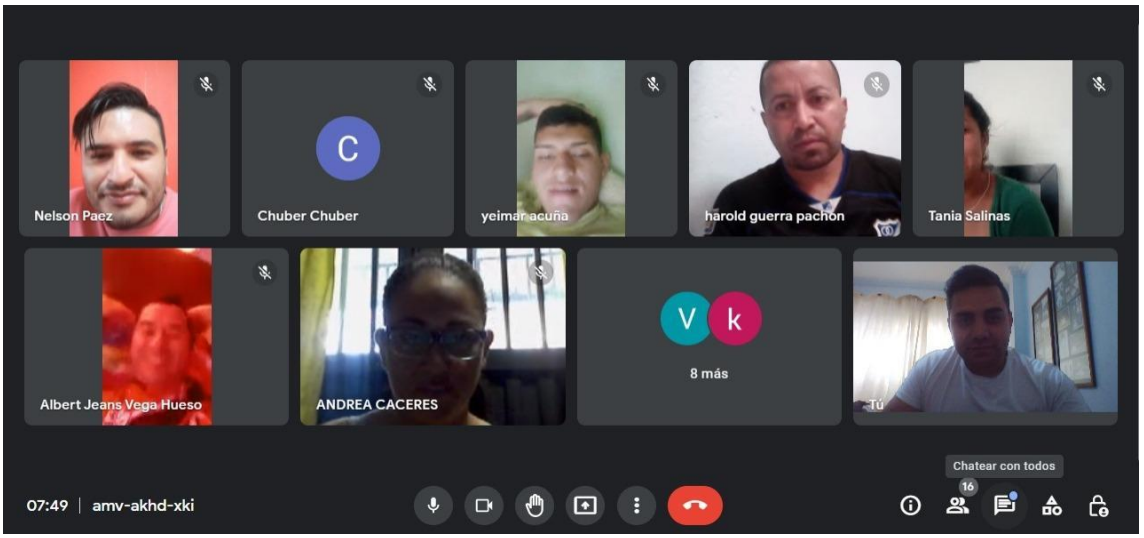
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	EL PEÑON
NOMBRE DEL MONITOR	CAMILO ANDRES TRIANA CARDENAS
MES	DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9:30 AM	GRUPO 1								
	EL POBLADO								
9:30 AM A 10:30 AM	GRUPO 2								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	GUAYABAL POLIDEPO	GUAYABAL POLIDEPORTIVO	GUAYABAL POLIDEPORTIVO	GUAYABAL POLIDEPORTIVO				
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIEN	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	GUAYABAL POLIDEPO	GUAYABAL POLIDEPORTIVO	GUAYABAL POLIDEPORTIVO	GUAYABAL POLIDEPORTIVO				

FIRMA DEL MONITOR	Camilo Triana

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

Informe que en el momento no solicite nada en el área de archivo

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015









