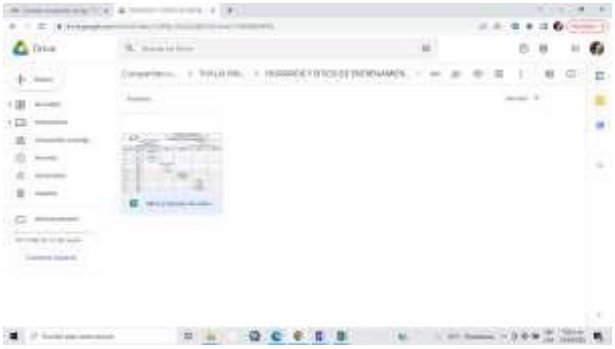
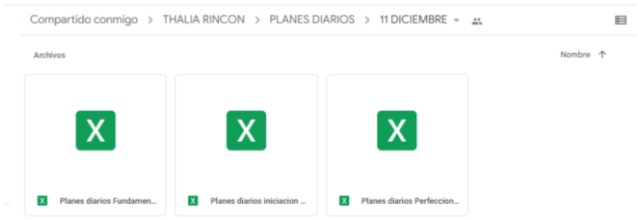
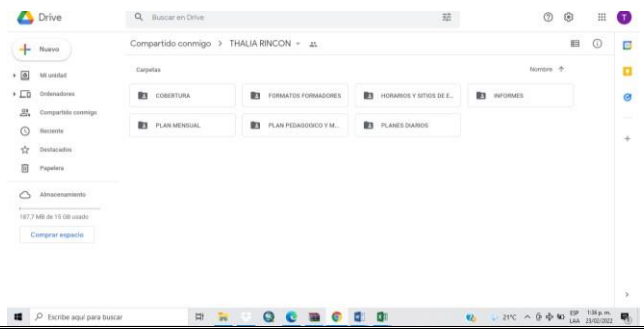
EVIDENCIAS INFORME 05 DE DICIEMBRE- CTO 1161 -2022			
Nombre del contratista	Thalia Alexandra Rincon Amaya		
Número de identificación	C.C1.076.667.215	**Tipo de documento**	Cedula Ciudadanía
Período informado	01/12/2022 al 24/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002546 DE 05/ 08/ 2022

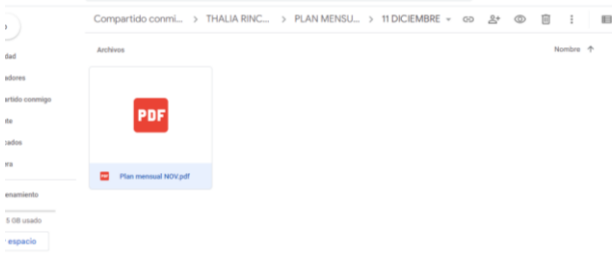
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1 Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2 Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 

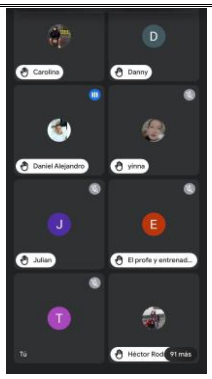
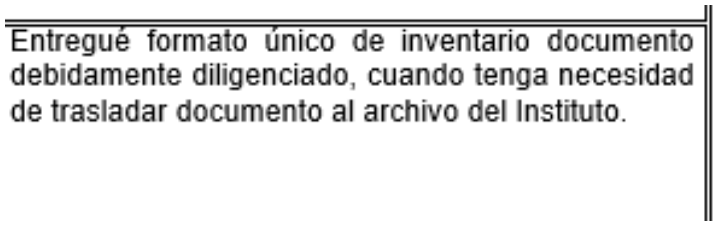
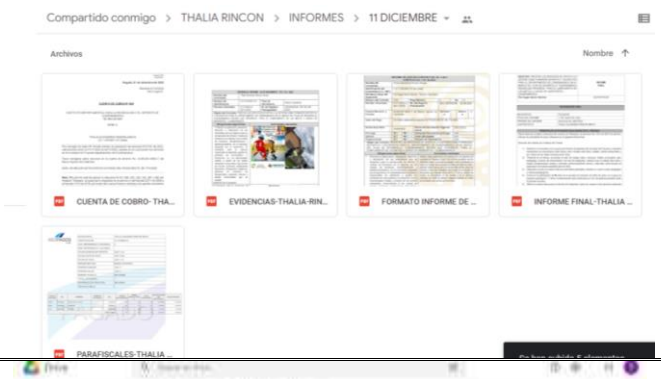
	 Anexo 1: Acta de inicio Anexo 2: Plan pedagógico Anexo 3: Malla iniciación Anexo 4: Malla fundamentación Anexo 5: Malla perfeccionamiento Anexo 6: Horarios y sitios de entrenamiento
3 Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	**INICIACION**  **FUNDAMENTACION**  **PERFECCIONAMIENTO**  Anexo 7: Asistencia iniciación

	Anexo 8: Asistencia fundamentación Anexo 9; Asistencia perfeccionamiento Anexo 10: Evidencias iniciación Anexo 11: Evidencias fundamentación Anexo 12: Evidencias perfeccionamiento
4 Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas porgrupo 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 de30 beneficiados activos sin importar ladistribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	  Anexo 13: Cobertura Anexo 14: Seguimiento a beneficiarios
5 Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro quelas mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	SESIONES DE CLASE  APOYO A EVENTOS DEPORTIVOS

	 CAPACITACIONES 
6 Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 Anexo 15: Planes iniciación Anexo 16: Planes fundamentación Anexo 17: Planes perfeccionamiento
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 losmétodos empleados en ellas.	 Anexo 18: Plan mensual
9 Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos dealumnos a su cargo, de acuerdo con losmanuales 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.	Desarrollé las pruebas físicas y técnicas a 46 niños y niñas dela escuela de formación de futbol de salón, las cuales son: composición corporal, test de 20 metros lisos, test de salto largosin impulso, test shuttle run 4x10 mt, test bastón y test course navette de 20 metros y 300 metros. Todos los resultados obtenidos se tabularon en los formatos establecidos por Indeportes. Las respectivas evidencias de las pruebas fueron entregadas en el mes de octubre Ejecuté el festival de habilidades en el municipio el día 16 de diciembre en la concha acústica, realizando pruebas de destrezas con diferentes obstáculos.
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	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE FUQUENE NIT: 899.999.323-3 DEPORTE, CULTURA Y TURISMO Página 1 de 1 EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE FUQUENE HACE CONSTAR: Que Thalia Alexandra Rincón Amaya, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.667.215 de Ubaté presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE SALON, durante el periodo comprendido entre el 01 de octubre de 2022 al 30 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de Octubre de 2022 ALEJANDRA TUNJANO PINZON Secretaria de Desarrollo Social Anexo 19: Certificado municipio

11 Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 Apoyo navidades recreativas  Apoyo instalación alumbrado navideño
12 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Inauguración juegos paradeportivos Cundinamarca 2 de diciembre

	 Reunión festival de habilidades 9 de diciembre vía meet
13 Entregar debidamente diligenciadoal 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.	
14 Consolidar y presentar a través dela plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; deacuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos	
15 Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

ANEXO 1 ACTA DE INICIO

OBLIGACION 2

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1161 DE 2022	
N° de contrato:	1161 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	SIETE MILLONES SETECIENTOS TRECE MIL PESOS ($7.713.000) M/CTE
Municipio:	FUQUENE
Deporte o disciplina:	FUTBOL DE SALON
Plazo:	CUATRO (04) MESES, (15) DIAS) contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato

El 10 de agosto de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1076667215 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1161 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RES-2022002546	fecha de expedición: 05/ 08/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 08/08/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

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

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA** Contratista

ANEXO 2 PLAN PEDAGOGICO OBLIGACION 2

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

FUTBOL DE SALON

FEBRERO 14/2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por niveles
    - 9.1 Etapas de enseñanza
    - 9.2 Etapa de Iniciación
    - 9.3 Etapa de fundamentación
    - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Temas y contenidos
11. Metodología de trabajo
    - Etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Ubaté

- Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
- Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
- Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)

12. Control seguimiento y evaluación

13. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

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

4. MARCO LEGAL

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

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

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

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

LEY 181 DE 1995

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

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

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

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

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

5. OBJETIVO GENERAL

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

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN:

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

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

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

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

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo de los niños niñas y jovenes a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

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

IMPLEMENTACIÓN

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

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

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

FORMACIÓN INTEGRAL

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

Acodesi (2013) afirma:

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

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

FUTBOL DE SALÓN

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

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

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte. De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.
Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

El fútbol de salón recreativo es una actividad que tiene como fin darle la posibilidad al deportista de jugar de una manera distinta, que sea divertida, se evidencia la adquisición de las habilidades deportivas en edades tempranas formando parte del empleo correcto del tiempo libre dentro de la comunidad, como una alternativa de contribución a la formación de los niños.

Además las actividades recreativas que aparecen en el futbol de salón están orientadas hacia diferentes direcciones desde la perspectiva fisiológica, técnica y táctica, peo siempre con el contexto del juego como una vía de recreación utilizando el tiempo libre

"El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol"

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

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

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

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

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

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

CONTENIDO TEÓRICO:

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

CONTENIDO PSICOSOCIAL

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

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

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

CONTENIDO FISICO:

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

CONTENIDO TÉCNICO:

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

CONTENIDO TÁCTICO:

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

CONTENIDO TEÓRICO

Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

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

METODOLOGIA

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

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

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

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

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

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

CONTENIDO TÁCTICO:

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

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – ESPACIO – INDUMENTARIA)

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

CONTENIDO PSICOSOCIAL:

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

METODOLOGIA:

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

PROPUESTA RECREATIVA

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

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

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

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón de la provincia de Ubaté, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños, niñas y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

13. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PERFECCIONAMIENTO

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INICIACION

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES FUNDAMENTACION

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

ANEXO 3 MALLA INICIACION OBLIGACION 2



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar diferentes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logra que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Logra que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseña a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes direccciones
						CORRER	Por medio de juegos optener que los niños, niñas y jovenes puedan desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logra que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamineto

						RODAR	Enseña los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejora en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	por medio de juegos se mejoro la velocidad en carreras
						ABDOMINALES	Mejora la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos y constantes
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejora la capacidad de fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Se mejoro la resitencia por medio de saltos de cuerda consecutivos.
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumento la velocidad en conduccion de balon en ejercicios de desplazamiento laterales.
						CARRERAS DE RELEVO	Mejoro el tiempo en el deplazamiento de un lado a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Logro que el niño, niña y joven alcanzo aptitudes optimas del cuerpo mediantes ejercicios realizado con metodo estatito y
		TECNICO	DESTREZAS	1	VELOCIDAD	JUEGO DE STOP	Permitio que los niños, niñas y jovenes se deplazaran en diferentes direcciones por el campo de juego
						LA LLEVA	Se Logro que el niño, niña y joven mejore la precisión del pase a larga distancia
						CONGELADOS	Se Permitio realizar diferentes movimientos dentro y fuera del campo deportivo
				2	CONCENTRACION	JUEGO DE GOLOZA	Se mejoro el salto y la fexibilidad del niño niña y joven a la hora de dezplazarse de un lado a otro.
						JUEGO DE DOMINO	Se mejoro por medio de este juego la concentracion y la reaccion del niño, niña y joven
						LOTERIA	Se mejoro agilidad por medio de este juego
				3	REACCION	JUEGO DE PERRITO	Se mejoro la integracion del grupo y el trabajo en equipo
						PONCHADOS	Se mejoro la capacidad de reaccion del niño, niña y joven
	I N I C I	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Se enseño como fueron los inicios de la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Se Motivo al niño,niña y joven a practicar el futbol de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Se conocieron algunos campos deportivos donde se desarrollaron los primeros juegos del futbol de salon
						INVENTORES	Se dio a conocer en que año y quien creo el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Se explico cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Se reitero el juego limpo en todas las sesiones de trabajo

	I A C I O N	TEORICO		2	REGLAMENTACION	INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Se enseño cuanto tiempo dura el encuentro deportivo
						CAMBIOS	Se explico como y por que area se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Se exigio la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Se utilizados correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Se enseño los simbolos del Municipio y departamento, para hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Se dio a conocer, a los padres, niños, niñas y jovenes el trabajo en equipo para mejorar la escuela de formacion dia a dia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Se Inculco el respeto en la ejecucion de todas las sesiones
						HONESTIDAD	Se enseño a los niños, niñas y jovenes la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Se trabaja y aporta adecuadamente a su equipo
						DEDICACION	Se realizo las sesiones de trabajo a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se logro que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Se solicito a los padres de familia que los niños asistan bien alimentados a todas a las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Se solicito a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones y con el uniforme adecuado
						DESCANSO Y SUEÑO	Se aconsejo que los niños, niñas y jovenes tengan tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Se ejecuto el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Se reconcio las actitudes de cada niños a la hora de la sesion
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Se reconcio el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Se valoro las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se enseño al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Se enseño el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Se mejoro el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	se mejoro la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS			PATO PATO GANZO	Se mejoro la velocidad de reaccion por medio de este juego
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Se mejoro la coordinacion
						YERMIS	Se resalto la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad
						JENGA	Se mejoro la capacidad cognitiva
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Figuras de plastilina	Se mejoro las habilidades psicomotoras
						Baile	Se mejora la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Se mejoro la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Corazon de la piña	Se mejoro la accion motora
						Goloza	Se mejoro la capacidad cognitiva
						Puente esta quebrado	Se trabajo coordinacion y fuerza
						Juguemos en el bosque	Se aumento la velocidad y la percepcion

FECHA DE ENTREGA	**14-feb-22**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Thalia Rincon**
MUNICIPIO	**Fuquene**

ANEXO 4 MALLA FUNDAMENTACION OBLIGACION 2



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	Se Realizo ejercicios que permitieron el acoplamiento de difrentes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Se mejoro la capacidad de procesar e influir cualquier acciòn llevando el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Se Logro que las niñas tengan la capacidad de desplaza en de un lado a otro saltando en un solo pie,
						ORIENTACION	Mejoro la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio,
						DIFERENCIACION	Se Realizaron actividades que permitieron el desplazamiento, caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Se logro que lo niños mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Se enseño a las niñas a adaptarse a través de la realización de tareas motrices. Que niña tenga la capacidad de ir asimilando cargas progresivas de entrenamiento y obtenga una buena recuperación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Se realizoron actividades que permitieron el desplazamiento caminando sobre las lineas de la cancha con un cono sobre su cabeza sin dejarlo caer.
						CORRER	Se enseño a los niños a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Se Logro que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Se mejoro la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Se enseño a las niñas a realizar movimientos coporales que se realiza alrededor de si eje vertical u horizontal sobre una superficie
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Se mejoro la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	Se mejoro la resistencia en los miembros inferiores realizando sentadillas de manera consecutiva
						TIJERAS	Se fortalecio la fuerza en los mientros inferios por medio del ejercicio de tijera
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Se fortalecio la resistencia del deportista mediante el ejercicio del salto de la soga
						PLANCHAS	Se mejoro la resistencia con el ejercicio de planca
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Se logro que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento de un lado al otro
						SLALOM	Se mejoro la velocidad sobrepasando obstaculos con el balon a velocidad maxima
						CON CONDUCCION DE BALON	Se logro que el niño, niña y joven mejoren la velocidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Se mejoro la capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las artuclaciones, estiramiento del tetren inferior y superior
						ESTIRAMIENTO	Se logro que el niño, niña y joven mejore su flexibilidad a traves de ejerciocios.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	Se logro que los jovenes mojoraran la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	Se logro que el niño, niña y joven buscara espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	Se logro mantener la posicion de balon con el compañero jugando 1 vs 1
						PASE LARGO	Se logro mejorar el control y la presicion a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Se mejoro la fuerza y la conduccion a la hora de rematar al arco
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Se logro mejor la potencia del disparo al arco
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Se obtuvo buen trabajo en equipo
						LARGO	Se trabajo por medio de ejercicios la potencia a la hora de rematar al arco
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Se logro aumentar la conduccion del balon con borde interno y externo
						CON MIRADA AL FRENTE	Se mejoro la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de ralizar los ejercicios.
						EN DRIBLING	se aumneto la agilidad y flexibilidas en el niño, niña y joven ala hora de conducir el balon antee sus adversarios
						BORDE INTERNO	Se obtuvo Mejora en la conduccion con el borde interno

	I N I C I A C I O N			4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Se obtuvo mejora en el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	Mejoro la precision y fueza en los brazos a la hora de un saque de lateral
						DE PASES AEREOS	Se logro mejora en la tecnica a la hora de entregar un pase de un lado a otro
						CONTROL ORIENTADO	Se aumento la presicion a la hora de hacer un pase orientado
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Se enseño como fueron los inicios de la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Reconoce como, cuando y porque se creo el futbol de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Se dieron a conocer algunos campos deportivos donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Indentificar y dar a conocer quien fue el que creo el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Se explico cuantos jugadores deben estar en campo de juego
						JUEGO LIMPIO	Inculcar la buena practica deportiva y buenas conductas
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Se explico cuanto es el tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Se explico como y porque area se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Se exgieron la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Se le dio el uso adecuado a los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Se enseño los simbolos del Municipio y departamento, para hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Se dio a conocer, a los padres niños, niñas, jovenes el trabajo en equipo para mejorar la escuela de formacion dia a dia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Se Inculco el respeto en la ejecucion de las sesiones
						HONESTIDAD	Reconoce la importancia de ser honestos en las sesiones de clase programadas
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce el trabajo en equipo, en cada actividad realizada
						DEDICACION	Se ejecutaron las sesiones de clase a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Se obtuvo que los niños niñas y jovenes tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Se Solicito a los padres de familia que los niños niñas y jovenes asistan bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Se solicito a los niños niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones programadas con su uniforme correspondiente
						DESCANSO Y SUEÑO	Se aconsejo que los niños, niñas y jovenes tengan tiempo de descanso entre una y otra actividad
				3		EJERCICIO FISICO	Se ejecuto el ejercicio en cada una de las actividades
					MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconoce las actitudes de cada uno de los niños a la hora de la sesion
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconoce el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Reconoce la entrga del niño en cada unas de las las sesiones realizadas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Se implementaron ejercicios de consentracion para realizar las diferentes actividades
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Obtuveron trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	TIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejoro la velocidad y coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejoro el desplazamiento en diferentes direcciones
						SALTAR LA CUERDA	Mejoro el salto a pie junto
						ESTATUA	Mejoro las hagilidad por medio del juego
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Mejoro la capacidad la velocidad de reaccion
						JENGA	Recrear al niño a traves de juegos tradicionales.
						RANA	Mejoro la precision y la punteria
						TROMPO	Desarrollo la capacidad de coorinacion y visomotora
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aerobicos	Mejoro la coordinacion
						Dibujo	Mejoro por medio de actividades la motricidad fina
						Ejercicios al ritmo de la musica	Mejoro la capcacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumento la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos
						ZIG ZAG	Mejoro el desplazamineto con obstáculos de un lado a otro
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	Mejoro la concentracion, agilidad y velocidad de reaccion

			AC	5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	ENCOSTALADOS	Mejoro la velocidad sobre obstaculos
						ADIVINANZAS	Mejoro la capacidad cognitiva y mental
						JUEGOS DE OBSTACULOS	Foralece la superacion de los difremtes obstaculos

FECHA DE ENTREGA	**14/Febrero/20222**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Thalia Rincon**
MUNICIPIO	**Instructores Provincia de Ubate**

ANEXO 5 MALLA PERFECCIONAMIENTO OBLIGACION 2

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Que tenga la capacidad de armonizar movimientos llevados acabo por diferentes partes del cuerpo.
						RITMO	Que el deportista tenga la capacidad de procesar e influir cualquier acción llevando acabo una secuencia de movimiento.
						EQUILIBRIO	Que el niño tenga la capacidad de mantener o recuperar el cuerpo durante o despues de una acción motora.
						ORIENTACION	Que el niño tenga la capacidad de controlar y cambiar adecuadamente la posición del cuerpo en función del espacio balon o compañeros.
						DIFERENCIACION	Que e niño deportista tenga la capacidad de realizar moviemintos precisos del cuerpo de un moviemnto tecnico completo.
						REACCIÓN	Que tenga la capacidad de ejecutar rapidamente acciones motoras breves, cada niño ira trotando por la cancha con un balon dominado.
						ADAPTACIÓN	Que el niño tenga la capacidad de ir asimilando cargas progresivas de entrenamiento y obtenga una buena recuperación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Que el niño tenga la capacidad de un dearrollo motor integrado gradualmene. Caminar sobre las lineas de la cancha con un cono sobre su cabeza sin dejarlo caer.
						CORRER	Desarrollo motor, locomoción, fuerza muscular. Realizaremos grupos de a 5 personas haremos relevos, una persona ira a un extremo de la cancha, regresara y tomara a su compañero de la mano, ambos iran tomado de las manos y regresaran por el otro compañero hasta terminar todo el grupo.
						SALTAR	Capacidad que tenga el niño de realizar acciones voluntarias, habilidad motora para suspender el cuerpo en el aire.
						ATRAPAR	Que tenga la acción voluntaria, en la cual el asume el control de un objeto en movimiento.
						RODAR	Capacidad de realizar un movimento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	Que tenga la capacidad de desallorar tensiones musculares maximas en un menor tiempo posible.
						RESISTENCIA	Que tenga la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una determinada carga.
						ESTATICA	Que tenga la capacidad de una contracción de un musculo donde no sufre ningun tipo de variación.
						DINAMICA	Que tenga la capacidad de soportar un cambio de longitud en el musculo ya asea concéntrica o excentrica.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Que tenga la capacidad de llevar acabo un esfuerzo de intencidad media en un tiempo extenso.
						ANAEROBICA	Que tenga la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.
						REACCION	Que tenga la capacidad de responder a un estimulo en el menos tempo posible.

				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Que el deportista tenga la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
						ACICLICA	Que tenga la capacidad de realizar un esfuerzo en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las articulaciones,
						ESTATICA	capacidad muscular que le permita el maximo recorrido de las artuclaciones, estiramiento de tren inferior y superior
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL DE BALON,	CORTOS, MUSLO	Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible, realizaran pases cortos
						MEDIOS, PECHO	Entregar el balon al comapñero con la mayor precisión posible. Realizaran pases al pecho control y entregar con ambos pies.
						LARGOS	Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible. Por parejas deberan entregar balon por medio de dos conos, lo mas preciso posible varias veces, cambiando de pie.
						CABEZA, EMPEINE	Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible. Controlar el balon con la cabeza y rematar con empeine.
						PECHO	Entregar el balon al compañero con la mayor precisión posible.
				2	CONDUCCIÓN,	PLANTA DEL PIE	Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose.
						BORDE INTERNO	Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose.
						EMPEINE	Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. El niño debera trasladar el balon con empeine conduciendo de un extremo de la cancha a la otra.
						BORDE EXTERNO	Que tenga la capacidad de mantener el balon dominado, en un mismo puesto o desplazandose. Por un circuito de conos debera conducir el balon cada vez que encuentre un cono realizara un regate.
				3	REMATE	PESO, TALLA, ENVERGADURA	Se realizara una autoevaluciación, para saber el estado del deportista, se tomara su peso corporal, talla y envergadura.
						SALTO HORIZONTALY VERTICAL	Se realizaran pruebas de salto horizontal y vertical para medir la fuerza muscular explosiva.
						SHUTTLE RUN	Podremos conocer la velocidad maxima de cada deportista de las escuelas de formación de futbol de salon
						VELOCIDAD 50Y 20	Podemos determinar la capacidad de acelaración de cada deportista y poder mejorarla.
						TEST FISICO	Por medio del test medir y valorar las diferentes cualidades fiscas de cada niño.
				4	PASE	UBICACION DE ESPACIOS	Quetenga la capacidad de saber ubicarse en timepo y espacio dentro de la cancha.
						PASES ACERTIVOS	Que tenga la capacidad de realizar un pase seguro y oportuno
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD POR POSICION	Que tenga la capaidad de recuperar la posición en el menor tiempo posible
						MANEJAR PAUSA Y CAMBIOS DE RITMO	Que tenga la capacidad de manejar los tiempos de salida en ataque.
						SALIDAS CON EL PORTERO	Realizar salidas rapidas en conjunto con el portero .
				5	MOVIMIENTO DEFENSIVO	ROTACIONES Y OCUPACION DE LUGARES DE JUEGO	Tenga la capacidad de realizar rotaciones y ocupar en el menor tiempo posible posiciones de juego
						TACTICA INDIVIDUAL	Cada niño tendra la capacidad de realizar acciones de ataque y defensa.
						TACTICA COLECTIVA	Todos los jugadores tendran la capacidad de realizar acciones en conjunto, ejercicios de marcación zonal, juego en bloque.
						TACTICA FIJA	Acciones previas a un juego, ejercicios de saque inicial, lateral, saque de puerta, tiros libres, tiros de esquina y penales.

PERFECIONA

	M I E N T O	TACTICO		1	CONTRA - ATAQUE	2 VS 4	Superar al único defensor antes de que gane un aliado. La portera. Por ello hemos de intentar superarle rápidamente antes de que llegue a su zona de éxito. Los 6 metros. Para ello es fundamental recibir el balón en condiciones optimas para finalizar sin entrar en las zonas prohibidas. Así que fundamentalmente debemos dar la máxima amplitud posible al campo y se pase en cualquier caso, siempre con la intención de recibir superando la línea defensiva.
						4 VS 4	Identificar en el resto de jugadores, que no tenemos opciones de incorporarnos al contrataque debemos estar atentos a un posible robo
						4 VS 3	Identificar en los jugadores se encuentran muy adelantados con respecto al balón, estos jugadores harán las labores de pivot, para ello deberán salir de las zonas prohibidas o no entrar en ellas.
						5 VS 5	Realizar con los jugadores dispuestos, se juega un 5vs5. (según el contraataque que se quiera conseguir se puede realizar el ejercicio con 4, 3 o 2 jugadores de campo en cada equipo).
						MINI-PARTIDOS	Realizar mini partido, realizando contra-atques según indicaciones dadas en la sesion
				2	JUGADAS DE ESTRATEGIA	SAQUES DE ESQUINA	Evidenciar en los deportistas comprensión al momento de aplicar las diferentes jugadas de estrategia básicas del futbol de salón
						FALTAS	Evidenciar en los deportistas y comprender al realizar la práctica de las estrategias de juego y los fundamentos básicos con un balón en las acciones individuales y colectivas
						SAQUE DE CENTRO	Realizar corner, banda, falta, salida de presión, saque de centro
						ACCIONES INDIVIDUALES	Realizar y asimiar la práctica de jugadas de estrategia en acciones individuales y colectivas
						ACCIONES COLECTIVAS	Ejecuta diferentes jugadas preparadas y saca provecho ante el rival al momento de realizar una jugada preparada
				3	DEFENSIVA Y OFENSIVA	DESPLAZAMIENTOS	Mediante las repeticiones en un trabajo táctico tanto ofensivo como defensivo de la deportista logro tener un orden en el terreno de juego.
						POSICIONES DENTRO DEL CAMPO	Realiza diferentes gestos técnicos en acciones de juego, marcas individuales o marcas zonales
						ACCION DE JUEGO	Asimila los movimientos en el terreno de juego tanto ofensivo como defensivo
						2 VS 3 DEFENSIVA Y OFENSIVO	Realizar todas aquellas acciones y procedimientos donde las conductas motrices de cooperacion tienen como fin evitar que el oponente logre anotar un gol en su porteria.
		TEORICO		1	LEGISLACIÓN Y NORMATIVIDAD	HISTORIA DEL DEPORTE	Conoce el inicio del deporte y sus respectivos representantes
						ESTRUCTURA DEL DEPORTE ASOCIADO	Conoce los diferentes entes deportivos que forman parte del sistema nacional del deporte
						REGLAMENTO	Reconoce la reglamentación básica del Futbol de salon
						MODALIDAD	
				2	SENTIDO DE PERTENECIA	RESPETO	Todos los niños deben respetar a los demas y aceptar la victoria o derrota en los encuentros deportivos
						COMUNIDAD	Todos los que hagan parte de la escuela deben enseñar y transmitir el respeto
						ENTRENADOR	Realizar su labor con mucha madurez y respeto
						TRABAJO EN EQUIPO	Dar a conocer que los padres y niños que pueden trabajar en equipo para mejorar la escuela deportiva y en el dia a dia
				3			
				1	VALORES	AUTODISCIPLINA	Que el niño aprenda a llegar puntal a horarios y sitios de entrenamiento
						CONVIVENCIA	Que el deportista aprenda a relacionarse con las demas compañeras, no ser egoista, solidario.
						RESPETO	Por medio del futbol de salon los niños vayan asimilando el respeto por sus compañeros, entrenador y comunidad en general.
						HONESTIDAD	Que los niños aprendan a cuidar los materiales deportivos.
						PARTICIPACIÓN, JUEGO LIMPIO	Que el niño participe de todas las actividades sin ser rechazado, reconozcan el juego limpio en el futbol de salon.
						ASEO CORPORAL	El niño debe presentarse para el entrenamiento, limpio, bañado, sin malos olores, peinado.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	Que el niño coma bien, antes de venir al entrenamiento, traiga hidratación, consumir carbo hidratos, ensaladas, frutas, leche, carne huevos.
						PRESENTACION PERSONAL	Debe presentarse en rop deportiva para la sesion
						DESCANSO Y SUEÑO	Despues de un entrenamiento o ejercicio donde el cuerpo haga un gasto energetico alto, el cuerpo debe tener un optimo sueño para una buena recuperación.
						EJERCICIO FISICO	Que el niño comprenda que atravez del ejercicio fisico mejorar la actitud fisica, la salud y bienestar de una persona.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Que el niño este feliz haciendo lo que le gusta, corriedno jugando, divirtiendose en un campo de juego.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Que realice cada uno de los ejercicios con esfuerzo, cada vez ejecute las cosas de la mejor manera, supere cada dia sus habilidades y capacidades.
						CHARLAS	Charlas chistosas y mensajes de motivación hacia la practica del futbol de salon
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Debemos tener la capacidad de enseñanza aprendizaje de que la niña simepre nos preste atención a cada indicación, que siempre este concentrado para realizar cualquier ejercicio indicado.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Que los entrenamientos sean sitios agradables donde los niños compartan, que sientan la importancia del respeto por el adversario y ellos mismos
						DESARROLLO EMOCIONAL	Realizaremos juegos o imitaciones, para que cada niño conozca las emociones de sus compañeros y las de el mismo
						CONFIANZA DE SUS CAPACIDADES	Que pierda el miedo al realizar un ejercicio y tenga confianza en el mismao y siempre tenga una comunicación adecuada.
						AUTOESTIMA	Que el niño aprenda acompartir su emosiones con los demas compañeros sin temor alguno.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	INTEGRACIONES	Realizar encuentros con las demas escuelas para fomentar la recreacion y el juego limpio
							Realizar fogueos entre las escuelas de la provincia de Ubate
						PARTIDOS AMISTOSOS	Partidos amistosos con diferentes escuelas de formacion de futbol de salon
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GATO Y RATON	Ayudara a mejorar el trabajo y estratejia de cada niño
						LA SOGA O CUERDA	Desarrollo y trabajo en equipo
						RAYUELA	Juego tradicional que ayudara a estimular habilidades motricez
						SILLAS MUSICALES	Actividad recreativa
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	General creatividad en los niños
						DANZA	Bailes los cuales ayudaran a desarrollar la motricidad de cada uno de las participantes de la escuela
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS LUDICOS	Favorecer la practica deportiva como habitos de vida saludable
						CARRERAS EN GRUPOS	Se realiza grupos y cada grupo tendra que trabajar en equipo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TIRO A LOS VASOS	Tendra una oportundad para patear el balon y tumbar todos los vasos
						PRECISIÓN	Se coloca un aro en la mitad del arco, y dos a los lados, tendra un solo tiro por cada aro para introducirlos en ellos.
						JUEGOS MIXTOS	Se armara una cancha de futbol tenis, por equipo el que logre mas victorias
						JUEGOS DE INTEGRACIÓN	Campeonatos de integraciones con escuelas de futbol de salon.

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	THALIA RINCON
MUNICIPIO	FUQUENE

ANEXO 6 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO OBLIGACION 2



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

INDEPORTES

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: FUQUENE
NOMBRE DEL FORMADOR: THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 pm A 4:00 PM	GRUPO	Perfeccionamiento							
	SEDE DE TRABAO	Capellania							
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	Fundamentacion							
	SEDE DE TRABAO	Capellania							
8:00 PM A 12.00 PM	GRUPO		Iniciacion						
	SEDE DE TRABAJO		Puente plata						
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		Perfeccionamiento						
	SEDE DE TRABAJO		Capellania						
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		Fundamentacion						
	SEDE DE TRABAJO		Capellania						
12:00 PM A 2:00 PM	GRUPO			Iniciacion					
	SEDE DE TRABAJO			Capellania					
2:00 pM A 4:00 PM	GRUPO			Perfeccionamiento					
	SEDE DE TRABAJO			Capellania					
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO			Fundamentacion					
	SEDE DE TRABAJO			Capellania					
12:00 PM A 2 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA

ANEXO 7
ASITENCIA
INICIACION
OBLIGACION 3



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : INICIACION

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	James Diaz	3125251219	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
2	Kevin Sepulveda	3133467890	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
3	Veronica Rodriguez	3214569870	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
4	Tomas Redondo	3197890022	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
5	Yesid Chacon	3208500066	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
6	Julian Cardenas	3144192215	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
7	David Silva	3214567890	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
8	Jacob Sanchez	3209876532	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
9	Miguel Villegas	3125638975	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
10	Samuel Estupiñan	3124512213	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
11	Frank Pachon	3134456678	1	1						1	1						1	1						1	1						1	1		10	10	0	100%
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 ASITENCIA FUNDAMENTACION OBLIGACION 3



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : FUNDAMENTACION

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Kevin Rodriguez	3208997754							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
2	Xiomara Santana	3143467890							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
3	Jarol Chacon	3112334477							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
4	Alejandra Chacon	3224252297							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
5	Sebastian Pinilla	3233224567							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
6	Jared Sánchez	3125673245							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
7	Santiago Monroy	3102898825							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
8	Nestor Paez	3102898826							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
9	Adrian Prada	3213689000							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
10	Kevin Castillo	3145321143							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
11	Julian Aguliar	3204625554							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
12	Alejandro Ramirez	3224336789							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
13	Ronal Bernal	3225678900							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
14	Mateo Carmona	3214567890							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
15	Karol Moreno	3216789234							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
16	Ledys Quiroga	3214881430							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
17	Karen Santana	3157628921							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
18	Juan David Arevalo	3018765432							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
19	Tomas Castillo	3168756890							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
20	Cristian Paez	3228151426							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
21	Sergio Cubillos	3217389001							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
22	Jesus David Paez	3216700097							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
23	Camilo Martinez	3108756254							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
24	Jhoan Rios	3132715382							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
25	Cesar Bruce	3023456729							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
26	Sebastian Cañon	3124560087							1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
																																0	0	0	#¡DIV/0!	

ANEXO 9 ASITENCIA PERFECCIONAMIENTO OBLIGACION 3



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Geraldine Ruiz	3190087321					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	Yamith Maestre	3004514569					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	Nicoll Ballen	3144498564					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	Daniela Santana	3228837144					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	Jeidy Vasquez	3108163821					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	Marcela Paez	3203952003					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	Tomas Martinez	3216793109					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	Breiner Suarez	3147749535					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	Mayra Machete	3118079876					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 10
EVIDENCIAS
INICIACION
OBLIGACION 3

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**THALIA RINCON**	
No DE CONTRATO	**1161**	
MUNICIPIO	**FUQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PUENTE PLATA**	**MES:NOVIEMBRE**

INICIACION 	INICIACION 
INICIACION 	INICIACION 

ANEXO 11
EVIDENCIAS
FUNDAMENTACION
OBLIGACION 3

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION		
FORMADOR	**THALIA RINCON**	
No DE CONTRATO	**1161**	
MUNICIPIO	**FUQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAPELLANIA**	**MES: NOVIEMBRE**

FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	

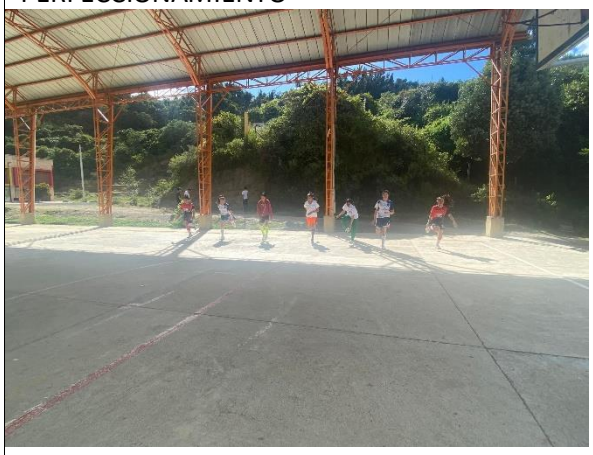
ANEXO 12 EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO OBLIGACION 3

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**THALIA RINCON**	
No DE CONTRATO	**1161**	
MUNICIPIO	**FUQUENE**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAPELLANIA**	**MES: NOVIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO 13
COBERTURA
OBLIGACION 4



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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3			3											3
7 AÑOS	2		1	1											2
8 AÑOS	5	1	2	3		1									6
9 AÑOS	3		1	2											3
10 AÑOS	4	3	2	2	3										7
11 AÑOS	6		2	4											6
12 AÑOS	6	4	2	4	2	2									10
13 AÑOS		3			2	1									3
14 AÑOS	2		1	1											2
15 AÑOS		3				3									3
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	32	14	11	21	7	7									46

ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO DE FUQUENE

ANEXO 14
SEGUIMIENTO A BENEFICIARIOS OBLIGACION 4

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO/ TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y ECONÓMICA MINORÍA ÉTNICA REFUGIADOS PERSONAS MAYORES HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/RAIZALES/PALENQUERO ROM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLO ROMANÍ SIÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Kevin Rodriguez	1075238832	Colombiana	Adolecentes	N. Fuquene	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Juan Jose Rodriguez	3125252319	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Xiomara Santana	1076216012	Colombiana	Adolecentes	N. Fuquene	A+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Carlos Santana	3133467890	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Jarol Chacon	1076492140	Colombiana	Adolecentes	N. Fuquene	O-	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Tatiana Chacon	3154568870	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Alejandra Chacon	1076198123	Colombiana	Adolecentes	N. Fuquene	A+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Tatiana Chacon	3178590023	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Sebastian Pinilla	1075234535	Colombiana	Adolecentes	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Rosa Pinilla	3058500066	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Jared Sanchez	1075612345	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Miguel Sanchez	3144702215	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Santiago Monroy	1076210023	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	A+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Lina Monroy	3145678090	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Nestor Parra	1077654765	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Camilo Parra	3098876432	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Adrian Prada	1075124756	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Carmen Forero	3156189875	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Kevin Castillo	1076210013	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	Comparsar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Lina Murcia	3124512213	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Julian Astulla	1075127371	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Julian Astulla	3134456478	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Alejandro Ramirez	1075091214	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Claudia Gonzalez	3208907754	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Ronal Bernal	1053159115	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	Salud total	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Camila Suarez	3144467890	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Mateo Carmona	1054182634	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Milena Carmona	3112134477	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Geraldine Ruiz	1061872146	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	A+	Comparsar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Luz Nalvarete	3224572297	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Maria Murcia	1058125632	Colombiana	Adolecentes	Casellanita	O+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Ana Palomares	3132245647	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Hazel Ballen	1064518345	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Bahia Villarol	3125672345	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Karol Moreno	1076453388	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Jhoana Bello	3103998825	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Karol Moreno	1076453389	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Jhoana Bello	3103998825	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Jimmy Vasquez	1076479560	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Salud total	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Sandra Forero	311-5678000	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Marcela Paez	1076453369	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Nueva EPS	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Eugenia Murcia	3145321143	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Leidys Quiroga	1077115512	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Marianela Garcia	3204278354	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Karen Santana	1077113929	Colombiana	Adolecentes	Fuquene	O+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Martha Buitrago	3224167389	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Tomas Martinez	1077145123	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Milena Acosta	3227678900	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	James Diaz	1076260031	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Karla Ruiz	3214567890	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Kevin Sesuleyda	1074030213	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Maria Teresa Paez	3214789234	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Yaneidra Rodriguez	1072880234	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	O+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Jorge Rodriguez	3134881430	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Tomas Redondo	1071542918	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Daniela Murcia	3153128921	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Yesid Chacon	1076019734	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Vanessa Rojas	3018750432	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Julian Cardenas	1073859413	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Wendy Pulido	3165754850	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	David Silva	1072987023	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Lilianth Paez	3238154426	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Jacob Sanchez	1072241536	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	O-	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Dario Paez	3172385901	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Miguel Villegas	1077123645	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	O+	Sanitas	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Javier Cubillos	3216700597	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Samuel Estupiñan	1072145635	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Raul Castiblanco	3108754234	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Frank Pachon	1076124067	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Maria Fernanda Avila	3132713382	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Sendic Cubillos	1072123654	Colombiana	Primera infancia	N. Fuquene	A+	Salud total	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Carmen Rojas	3214545729	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Juan David Arevalo	1071456273	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Sandra Acosta	3124562087	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Jesus Ricardo Reyes	1076765051	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Elsa Sanchez	3148987311	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Tomas Castillo	1076542812	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Esperanza Pinilla	3004514569	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Cristian Reyes	1076453514	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Salud total	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Lucia Gomez	3144859544	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Rubman Parra	1075502014	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Sanitas	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Flor Martinez	3208527144	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Brenner Suarez	1066002015	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A-	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Paola Cruz	3108142821	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Mayra Machetar	1076484944	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Paula Chaparro	3203952603	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Jhoan Rios	1076216782	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Sara Camilo	3124791109	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Cesar Bruce	1077189002	Colombiana	Adolecentes	Capellania	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Juan Carlos Rios	3147745535	N/A
Ubate	Fuquene	Thalia Alexandra Rincon Arraya	Futbol de salon	Sebastian Calixto	1075213451	Colombiana	Adolecentes	Capellania	A+	Sanitas	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Cristian Calixto	3118578876	N/A

ESCUELA FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO FUQUENE

ANEXO 15 PLANES

INICIACION

OBLIGACION 6



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

Fecha: 6-dic-22	**Lugar: Puent**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:8:00am**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el dominio del balon, por de ejercicios metodologicos, que sean llamativos para los niños.

Objetivo Especifico: Implementar juegos de ronda para el fortalecicmiento de las capacidades fisicas de los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase				
	llamado a lista				
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x**	20 min	
	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
La ronda Organización: en círculo, dados de	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			
Control del balon, por medio de ejercicios m	pruebas recreativo	x	25 min	
erentes pruebas antoprometicas establecida	Pruebas antropometricas	x	45 min	
8.				

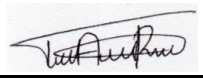
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	

2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR: 



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

Fecha: 7-dic-22	**lugar: Puente**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 10:00 a**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el dominio del balon, por de ejercicios metodologicos, que sean llamativos para los niños.

Objetivo Especifico: Implementar juegos de ronda para el fortalecicmiento de las capacidades fisicas de los niños.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10 min	
Juego de la cadena	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

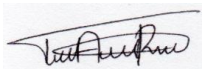
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
La ronda Organización: en círculo, dados de	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Carrera con cuerdas, Lo ideal es que partic		Dinamica	x	20 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Saltar la zoga, dominar el balon, pasando por	Patrones Basicos de	x	25 min	
Control del balon, por medio de ejercicios m	pruebas recreativo	x	25 min	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				

3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR: 



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

Fecha:	**7-dic-22**	**Lugar:N. Fuq**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:12:00 p**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Thalia Rincon				**N° de deportistas: 11**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer el dominio del balon, por medio							
Objetivo Especifico:Desarrollar circuitos donde los niños, deban buscar soluciones por si solos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10 min	
Juego pato pato ganzo	Calentamiento	**x**	10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
La pelota	Fuerza	Maxima	**x**	20 min
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
Los niños estaran sentados y a la señal del		Reacciòn	**x**	20 min
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Saltar la zoga, dominar el balon, pasando por	Patrones Basicos de		x	25 min
Desplazarse con el balon, dominandolo con e	pruebas recreativo		x	25 min

8.				
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:



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

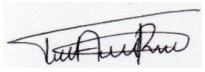
Fecha:	**13-dic-22**	**Lugar: Puent**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 8:00pn**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Thalia Rincon				**N° de deportistas: 11**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer el dominio del balon, por de ejercicios metodologicos, que sean llamativos para los niños.							
Objetivo Especifico: Implementar juegos de ronda para el fortalecicmiento de las capacidades fisicas de los niños.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase				
2.Realizar el respectivo llamado de lista	llamado a lista		**x**	5 min	
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x**	10 min	
Juego pato pato ganzo	Calentamiento		**x**	5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Se conforman dos equipos con igualdad de	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento				
Juego los choques Tomar conciencia de las	Ritmo		x	20 min	
	Equilibrio				
4.	Orientación				

5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	componente teorico		
Saltar la zoga, dominar el balon, pasando po	Patrones Basicos de	x	25 min
Realizar el circuito, dominando el balon con	pruebas recreativo	x	25 min
8.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general		5	s diferentes ejercicios vistos c	

FIRMA FORMADOR: 



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

Fecha: 14-dic-22	**Lugar: capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:10:00 a**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el festivalo de habilidades
Objetivo Especifico: Lograr la participacion por parte de los niños
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimient	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

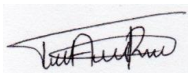
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE			
PARTE INICIAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		
2.	llamado a lista		
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	20min
	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
maraña	Fuerza	Maxima	**x**	20 min	
2.Lanzamientos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
carrera de relevos		Anaerobica	**x**	20 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento				
2.Juego el paso del tunel, De la misma	Ritmo		x	20 min	
3.El juego de la tiza	Equilibrio		x	20 min	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	componente teorico				
	Patrones Basicos de				
Circuito de cindo estaciones donde se pone	pruebas	recreativo	x	10 min	
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR: 



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

Fecha: 14-dic-22	**Lugar:Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:12:00 p**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar el festival de habilidades
Objetivo Especifico:Lograr la participacion activa de todos los niños
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x** 15 min	
	Calentamiento			

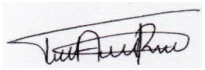
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			

Mararña	Resistencia	Aerobica	**x**	20 min	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Juego velocidad de reaccion el profesor		Reacciòn	**x**	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento				
	Ritmo				
Pasar unas estaciones donde pongan en	Equilibrio		x	20 min	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	componente teorico				
Diferenciar las superficies del pie, y conduci	Patrones Basicos de		x	20 min	
Circuito de cindo estaciones donde se pone	pruebas recreativo		x	10 min	
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	valores vistos, y ponerlos en pr	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:





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

Fecha: 20/12/ 2022	**Lugar: Puner**	**Municipio: Fuquene**	**Hora 8:00 an**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 11**		**Edades:6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar como se crean distintas manualidades con material reciclable.
Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad fina por medio de manualidades.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

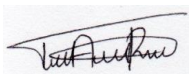
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
POR MEDIO DE UN DIALOGO INDICARÉ A	Introduccion a la clase	**x**	5	
2.	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
Juego de Micos a sus palos.	Calentamiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.Reaccionan lo mas rapido que puedan a la	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	componente teorico				
Saltar la cuerda todo el grupo, uno niño a ca	Patrones Basicos de		x	25	
Realizar recorrido de carretilla en pareja has	pruebas recreativo		x	25	
La pelota preguntona. Este juego consiste	Trabajo en grupo		x	20	
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	15	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	stos y aprendidos con el fin qu	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:





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

Fecha:	**21-dic**	**Lugar:Puente**	**Municipio:Fuquene**	**Hora: 10:00 a**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Thalia Rincon				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 -9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Inculcar en los niños el trabajo en grupo y el compañerismo.
Objetivo Especifico: Fomentar la comunicación, el respeto hacia los demoas compañeros.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

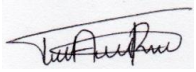
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	5	
Juego de pato pato ganzo, consiste en en ubi	Calentamiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. A cada grupo se le otroga una hoja con alg	Orientación		x	40	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	componente teorico				
Inicia dando bote adelnate tres veces, despu	Patrones Basicos de		x	25	
Realizar ejericios de coordinacion y equilibri	pruebas recreativo		x	25	
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	dar lo visto y aprendido en la s	
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**21-dic**	**Lugar: nueve**	**Municipio:Fuquene**	**Hora: 12:00 p**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Thalia Rincon				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Fecha: Fortalecer la motricidad gruesa, por medio de juegos recreativos.
Objetivo Especifico: Motivar a los niños a participar por medio de juegos innovadores.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):
VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
POR MEDIO DE UN DIALOGO INDICARÉ A	Introduccion a la clase		**x**	5	
	llamado a lista				
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x**	5	
Juego congelados, coniste en tocar a un com	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Organizan dos grupos con la misma	Fuerza	Maxima	**x**	25	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler
1.	Acoplamiento			
2.Juego de ritmo y de coordinacion con las r	Ritmo	x	25	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Carrera saltando lazo, lanzar pelota dejandol	Patrones Basicos de	x	20	
Juego de la goloza	pruebas recreativo	x	20	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10	s valores que se vieron en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR: 

ANEXO 16 PLANES FUNDAMENTACION OBLIGACION 6



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

Fecha: 5/12/2022	**Lugarcapella**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 4:00 a**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 12**		**Edades:10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecuciion de las pruebas antropometricas

Objetivo Especifico:Realizar juegos de recreacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Juego pato pato ganzo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Realizar el test de leger		Explosiva	**x**	25	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
Realizar carrera tomando y dejando un platic		Desplazamiento	**x**	25	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
Realizar saltos horizontales y lateriales	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
	componente teorico			
Saltos de manera consecutiva a la señal del	Patrones Basicos de	x	15	
	pruebas recreativo			
	Fundamentacion			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo	

2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x	5	en casa los ejercicios vistos en	

FIRMA FORMADOR



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

Fecha: 6/12/2022	**Lugar Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:4:00 pr**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 12**		**Edades:10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Implementar las posciciones de que de deden adoptar en el futbol sala.

Objetivo Especifico:Realizar ejercicios en parejas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de un dialogo se las ara a	Introduccion a la clase	**x**	10	
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Desplazamiento de manera lateral, conducir		Explosiva	**x**	25	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
Realizar carrera pasando por los zigzg con el		Desplazamiento	**x**	25	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Reto cooperativo de equilibrio: Toda la cla	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			
	pruebas recreativo			
de ambos pies, manejando el balon cerca y	Fundamentacion	x	20	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				

2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOF



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

Fecha: 7/12/2022	**Lugar:capella**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:10:00 a**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 12**		**Edades:10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar trabajos metodologicos con el objetivo de mejorar el fundamento del pase.
Objetivo Especifico: Realizar los pases de manera precisa.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Juego de la cadena participa todos los niños	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
Conduccion del balon, slalom ida y vuelva		Explosiva	**x**	25	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Reto cooperativo de equilibrio: Toda la cla	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.Realizar traslados con el balon, pasando pc	Adaptación	x	25	
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			

	pruebas recreativo			
de ambos pies, manejando el balon cerca y	Fundamentacion		x	20
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	s valores y funsamnetos traba	
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOF



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

Fecha: 12/12/2022	Lugar: capell	Municipio: Fuquene	Hora: 4:00 p	N° de sesión: 67	N° de semana: 02
Nombre del Formador: Thalia Rincon			N° de deportistas: 15		Edades: 10 a 13 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollo de evento deportivo	
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios grupales e individuales	
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de un dialogo se da a conocer los	Introduccion a la clase	x	5	
Se realiza el correspondiente llamado de list	llamado a lista	x	5	
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escale
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Partido de vanquitas en grupo de tres inte	Resistencia	Aerobica	x	25	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
Cada equipo devera estar en constante		Reacciòn	X	25	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escale
1.Realizar acoplamiento a la cn¿ancha mas	Acoplamiento		x	15	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				

5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	componente teorico		
	Patrones Basicos de		
Tambien se ejecutara un torneo de penaltis	pruebas recreativo	x	25
	Fundamentos		
8.			

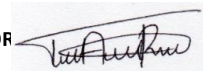
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR





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

Fecha: 13/12/2022	**Lugar:capella**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 4:00 a**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar ejercicios de pase, de manera individual y colectivos.

Objetivo Especifico: Fortalecer por medio de ejercicios la coordinacion y demas habilidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de una charla se busca motivar	Introduccion a la clase	**x**	10	
2.	llamado a lista			
	Movilidad Articular			
Circuito de cinco estaciones consiste en, salt	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

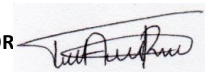
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escale
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Realizar slalom conduciendo el balon con bo	Resistencia	Aerobica	**x**	25	
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
Desplzarse con el balon dominandolo con la		Desplazamiento	**x**	25	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			
Se desplaza en zigzag y realiza el pase y lueg	pruebas recreativo		15	
ecutar pateo a la porteria controlando el balo	Fundamentos	x	25	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	rdar los valores vistos en la se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR





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

Fecha: 14/12/2022	Lugar:capella	Municipio: Capellania	Hora: 10:00 a	N° de sesión: 69	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Thalia Rincon			N° de deportistas: 12		Edades:10 a 13 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar el festival de habilidades

Objetivo Especifico: Lograr la participacion activa de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Silbato
	Introduccion a la clase			
	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

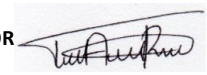
PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Y RECURSO Conos, platillos, silbato, balones,
	Capacidad	Manifestaciòn			
Realizar carrera de relevos ¿, pasando un	Fuerza	Maxima	x	25	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			

5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
Con el silbato los niño debran estar sentados		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Conos, platillos, silbato, balones,**
	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
Realizar conduccion de balon siguiendo los c	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
Conduccion de balon con borde externo de	componente teorico		x	25	
	Patrones Basicos de				
	pruebas recreativo				
8.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR 



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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 4:00pn**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inncentivar a los niños a realizar manualidades y dar buen uso al tiempo libre.
Objetivo especifico: Mejorar por medio de manualidades la motricidad fina.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de un dialogo se les indicara el	Introduccion a la clase	**x**	5	
Realizar llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
	Movilidad Articular			
Juego tingo tingo tango	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**

	Capacidad	Manifestaciòn		
	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Juego de la goloza, saltar soga y juego de cor	Patrones Basicos de	x	20	
Desarrollo de una canasta hecha con materia	pruebas recreativo	x	60	
llenas de agua, en la cual se trabaja la coordi	Actividad recreativa	x	20	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		10	ion de la manualidad hecha en	
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 20/12/2022	**Lugar:capella**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 4:00 P**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 15**		**Edades:**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el dominio del balon y ponerlo en practica en situaciones de juego.

Objetivo Especifico: Mejorar el trabajo en equipo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

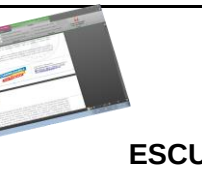
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			

2.	llamado a lista				
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x**	10	
4. Juego de llermis, consiste en poner unas t	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Juego Los alumnos aquí deben de colocars		Explosiva		25	
3.	Resistencia	Aerobica			
Carretilla Los niños aquí están colocados por		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Velocidad .Para comenzar a jugar, será nec		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	componente teorico				
Saltar con pies juntos, luego pasar por el zigz	Patrones Basicos de		x	10	
	pruebas recreativo		x	25	
terno del pie dominante y despues cambia d	Fundamentos				
8.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios					
4. Tareas en casa y recomendaciones generale	x	5	os valores y fundamentos apre		

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 21/12/2022	**Lugar capella**	**Municipio: Fuquene**	**Hora:10: 00 a**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 12**		**Edades:10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar trabajos colectivos poniendo en practica el domio del balon.					
Objetivo Especifico: Fortalecer de esta manera el trabajo en grupo.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto		Convivencia	Autodisciplina	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	Reconocimiento	Autodominio	

Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase				
2.	llamado a lista				
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x**	10	
El juego de los cañoneros. Se la quedan dos.	Calentamiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.Pasar el río». Aquí los niños se dividen en g		Explosiva	**x**	25	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Los jugadores de cada equipo se forman er		Desplazamiento	**x**	25	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.Reto cooperativo de equilibrio: Toda la cla	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			
	pruebas recreativo			
de ambos pies, manejando el balon cerca y	Fundamentacion	x	20	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR



ANEXO 17 PLANES PERFECCIONAMIENTO OBLIGACION 6



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

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 2:00 pr**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Realizar las pruebas antropometricas establecidas por Indeportes

Objetivo Especifico: Fortalecer las habilidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar por medio de juegos las capacidades coordinativas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
4.Trote suave por 10 cinco minutos alrededo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
Test de legger		Anaerobica	**x**	20	
carreras desplazando un cono	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.saltos laterales y horizontales	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Carrera de 20 y 50 metros	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			
	pruebas recreativo			
	Dominio de balon			
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
1.Por parejas le lanzara el balon al pecho le	**x**		**10**	
2.Por parejas deberan entregar balon por	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Flexión de brazo	

2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	roalimentacion de lo aprendid	
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADOR



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar: Capell**	**Municipio:Fuquene**	**Hora: 2:00 pr**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 14 A 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer los fundamentos del futbol de salon como el pase, la recpcion y el pateo por medio de ejercicios met

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios grupales donde se ponga en practica el dominio del balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de una charla se dara a conocer	Introduccion a la clase	**x**	5	
	llamado a lista			
	Movilidad Articular	**x**	5	
Juego Dos equipos. Uno hace de polis y el ot	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
Juego de carreritas por pajeras, realizando e		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.Ejercicios en parejas consta de recpeciona	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Por parejas se hacen a los estremos de la	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3.Saltaremos sobre una cuerda o soga duran	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Ejercios con el balon, de manera que los d	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
	componente teorico			
	Patrones Basicos de			
	pruebas recreativo	x		
or precisión posible. Realizaran pases cortos,	Pases	x	10	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Entregar el balon al compañero con la may	**x**		**10**	
2.Entregar el balon al compañero con la	**x**		**10**	
3.				

4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general	X	5	en casa los ejercicios vistos en	

FIRMA FORMAD



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

Fecha 07/12/2022	**Lugar: Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 200 pn**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Ejercicios metodologicos para mejorar la forma de defender

Objetivo Especifico: Fortalecer y aprovechar los espacios reducidos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar el juego en equipo. tanto en ataque como en defensa.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de un dialogo mostrar los temas	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Juego ponchados	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
nduccion de balon con borde interno y extern	**Capacidad**	**Manifestaciò n**	**x**	20	
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Carrera saltando en un solo pie, pasando po	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Carreras de reaccion	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Burppies, saltos con pies juntos	Patrones Basicos de	x	20	
	pruebas recreativo			
	Defensa			

	Estrategias			
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Desplazamiento con balon, y patear a la		**x**	**10**	
Recibir el balon girar y patear de primera		**x**	**10**	
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 2:00 pı**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Reforzar las posiciones de los jugadores en el campo de juego

Objetivo Especifico: Reaccionar a situaciones de juego donde se ponga practique la defensa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar y desarrollar la capacidad espacio-temporal para mejorar

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Por medio de un dialogo mostrar los temas	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Juego ponchados	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Skiping alto y medio	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				

6.Carreras de reaccion	Reacción	x	20
7.	Adaptación		
	componente teorico		
Burppies, saltos con pies juntos	Patrones Basicos de	x	20
	pruebas recreativo		
	Defensa		
	Estrategias		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Desplazamiento con balon, y patear a la		**x**	**10**	
Los jugadores defensivos se colocaran por	**x**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	practica los valores vistos en l	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 2:00 p**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Trabajar el fundamneto del pase en situaciones de juego

Objetivo Especifico: Reaccionar a situaciones de juego donde se ponga practique la defensa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar la velocidad de reacción y gestual con y sin balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Juego ponchados	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Skiping alto y medio	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.realizaremos carreras de velocidad por gru		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Saltar la soga, correr, saltas	Patrones Basicos de	x	20	
	pruebas recreativo			
	Defensa			
8. Los jugadores defensivos se colocaran	Estrategias	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamiento con balon, y patear a la		x	10	
realizaremos ejercicios de retroceder,	x		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADO



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

Fecha: 14/12/2022	Lugar: Capell	Municipio:Fuquene	Hora:2:00 pr	N° de sesión: 69	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Thalia Rincon			N° de deportistas: 8		Edades:

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Realizar el festival de habilidades

Objetivo Especifico: Lograr la participacion activa de todos los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar ejercicios para mejorar el remate al arco

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

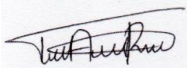
PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Por medio de una charla se dara a conocer	Introduccion a la clase	x	10	
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 80 MIN	Y RECURSO Balones, conos, platillos, escale
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
Juego de relevos pasando por las estaciones		Anaerobica	x	20	

5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.Ejercicios en parejas consta de recpeciona	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Por parejas se hacen a los estremos de la	Acoplamiento		**x**	20	
2.	Ritmo				
Saltos con soga	Equilibrio		x	20	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
en grupo de tres patear a la cancha realizand	Reacción		x	20	
7.	Adaptación				
	componente teorico				
	Patrones Basicos de				
	pruebas recreativo		x		
uccion de balon con borde externo de ambos	Pases		x	10	
8.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Dividimos el grupo en dos equipos y si dispo		**x**		**10**	
Realizan skipnng hasta la mitad de la	**x**			**10**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MII**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Flexión de brazo		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	5	cializacion de lo visto en la sesi		
4. Tareas en casa y recomendaciones general					

FIRMA FORMADOR: 



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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 2:00 p**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Diferenciar el posicionamiento y como se ubican en una situacion de juego.

Objetivo Especifico: Practicar las posiciones dentro del campo de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar por medio de juegos la precision del pase

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Circuito de cinco estaciones que constan de	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**

	Capacidad	Manifestaciòn		
	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
Carrera de relevos en grupos	Velocidad	Maxima		20
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
trote en el mismo puesto, taloneo, piernas a	Flexibilidad	Estatica	x	10
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
circuito de saltar la soga, realizar burpiies	Patrones Basicos de	x	20	
	pruebas recreativo			
n por los diferentes obstaculos y hacer rema	Dominio de balon	x	20	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ASÍ QUE FUNDAMENTALMENTE DEBEMOS I		x	10	
Se coloca una cuerda o cinta que divida las		x	10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MII	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/ 10/2022	Lugar: Capell	Municipio: Fuquene	Hora: 2:00 p	N° de sesión: 71	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Thalia Rincon			N° de deportistas: 9		Edades: 14 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Practicar las deferentes estrategias de contra ataque

Objetivo Especifico: Reaccionar a situaciones de juego donde se ponga en practica el trabajo en equipo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar por medio de juegos las capacidades fisicas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase		

2.	llamado a lista				
Inclinación de cuello	Movilidad Articular		**x**	10	
Juego congelados, coniste en tocar a un com	Calentamiento		**x**	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Carrera de relevos en grupos	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
trote en el mismo puesto, taloneo, piernas a	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	componente teorico				
circuito de agilidad, coordinacion y velocidad	Patrones Basicos de		x	20	
	pruebas recreativo				
n por los diferentes obstaculos y hacer rema	Dominio de balon		x	20	
8.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ASÍ QUE FUNDAMENTALMENTE DEBEMOS		**x**		**10**	
2.Por parejas deberan entregar balon por				**10**	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Flexión de brazo		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5	roalimentacion de lo aprendid		
4. Tareas en casa y recomendaciones general					

FIRMA FORMADOR



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

Fecha: 21/12/ 2022	**Lugar: Capell**	**Municipio: Fuquene**	**Hora: 2:00 p**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Thalia Rincon			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Reforzar la oresiscion de los pases por medio de ejercicios metodologicos.					
Objetivo Especifico: Mejorar el control de balon a la hora de un pase.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la precision de los pases por medio de ejercicios.					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	

Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
Inclinación de cuello	Movilidad Articular	**x**	10	
Carrera de relevos en grupos.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 80 MIN**	**Y RECURSO Balones, conos, platillos, escaler**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
e colocara un circuito de platillos debera dez		Anaerobica	**x**	20	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	componente teorico			
Realizaremos grupos de a 5 personas harem	Patrones Basicos de	x	20	
	pruebas recreativo			
parejas deberan entregar balon por medio d	Dominio de balon	x	20	
8.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Por parejas se sitúan dos jugadores uno en		**x**	**10**	
2.Por parejas con un balón cada una		**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Flexión de brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		5		
4. Tareas en casa y recomendaciones general				

FIRMA FORMADO

ANEXO 18 PLAN MESUAL OBLIGACION 8



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

MES				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: Fuquene**		
LUGAR:				Capellania- Puente plata		**HORARIO DE** l 8:00 a 12:00 y 2:00 a 6:00pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTA**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO					x	
			JUSTICIA			x			
			COOPERACION						
			LEALTAD	X				X	
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN			x		X	
			PERSEVERANCIA					X	
			AUTODOMINIO	x				X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x		x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x		x	
			CALENTAMIENTO	x		x		x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	x		x			
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		x		X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x		X	
			VELOCIDAD	X				X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	OMINIO DE BALO					X	
			PASE					X	
			RECEPCION					x	
		ELEMENTOS TACTICOS							
			QUEMAS DE JUE					x	
		RECREATIVO	GOS DE INTEGRA			x		x	
			GOS TRADICIONA	x					
			IVIDADES ARTISTI						
			UITOS RECREATI	x					
			TIVALES RECREAT			x			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x		x	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 19
CERTIFICADO MUNICIPIO OBLIGACION 10

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

CERTIFICA QUE:

El instructor **THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 1.076.667.215** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON,** durante el período comprendido entre el de 1 de Diciembre al 24 de Diciembre del 2022, cumpliendo con sus obligaciones establecidas con su respectivo contrato.

La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022.

MÓNICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO
Secretaría De Desarrollo Social

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

CERTIFICA QUE:

El instructor **THALIA ALEXANDRA RINCON AMAYA,** identificado con la cédula de ciudadanía **N° 1.076.667.215** de Ubaté, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON,** durante el tiempo de ejecución de su contrato cumplió y se encuentra a PAZ y SALVO con la Secretaria De Desarrollo Social.

La presente certificación se expide a los veintiséis (26) días del mes Diciembre de 2022.

MONICA ALEJANDRA TUNJANO BRICEÑO
Secretaría De Desarrollo Social