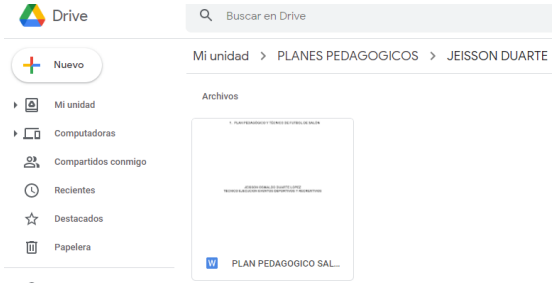
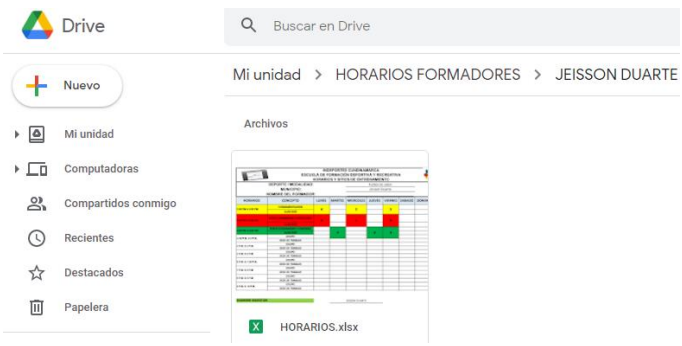
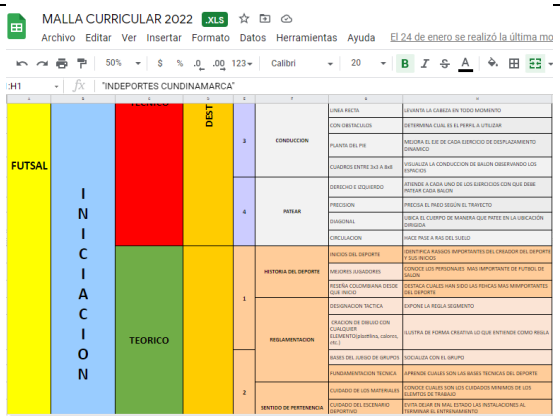
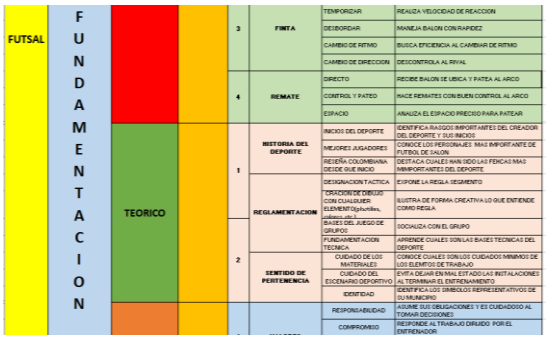
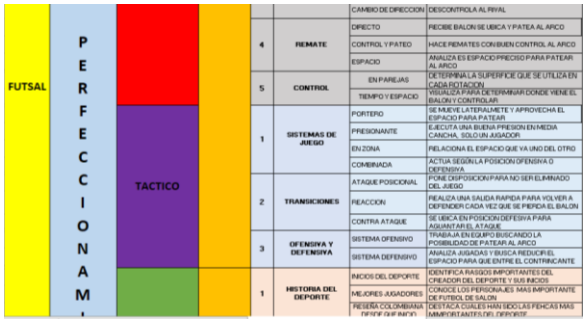
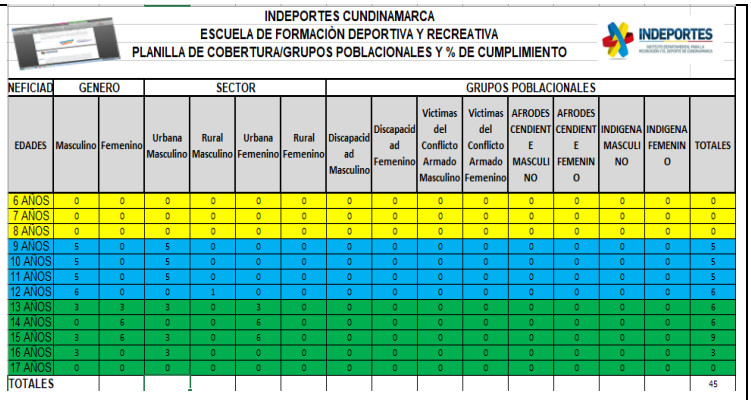
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 11MES DE DICIEMBRE – CTO 327 - 2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1074419321 de GACHALÁ</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01-12-2022 a 23-12-2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022000252 de 28/01/2022
RES-2022003266 de 08/09/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">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.</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>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.</td><td colspan="3">

AFICHE PROMOCIONAL DE LA ESCUELA DE FORMACION

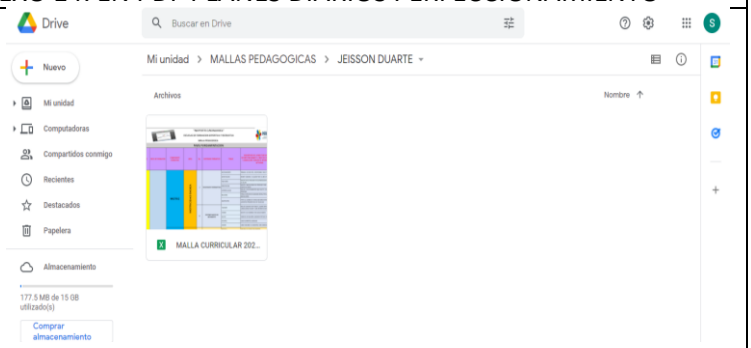
SOCIALIZACION CON PPADRES DE FAMILIA</td></tr>
</table>

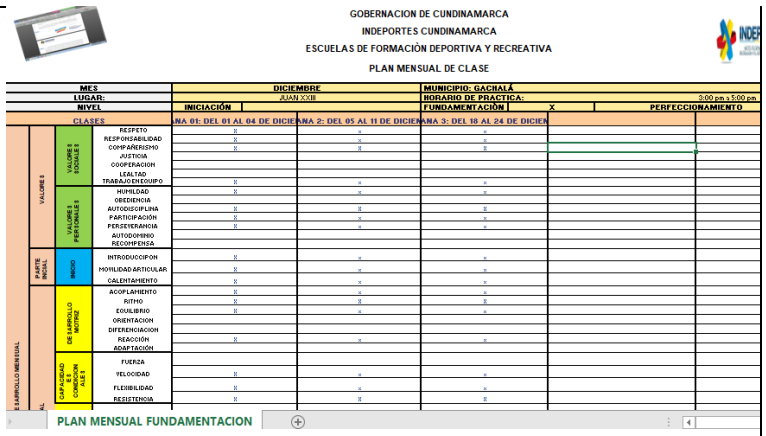
2. Presentar ante elsupervisor del contrato, dentro delos 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información	INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **ACTA DE INICIO** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No.327 DE 2022** **N° de contrato:** 327– 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000,00) M/CTE. **Plazo:** SIETE (7) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. **Municipio:** GACHALA **Deporte o disciplina:** FUTSAL El 01 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1074419321 de Gachetá Cundinamarca y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 327 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte del supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000252 Fecha de expedición: 28/01/2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S. A. Fecha de cobertura: 01/02/2022 **Póliza de garantías** N.A N.A 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 01 de febrero de 2022. **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ** Supervisora **JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ** Contratista **PANTALLAZO ACTA DE INICIO**  PANTALLAZO PLAN PEDAGOGICO DRIVE  PANTALLAZO MALLA CURRICULAR DRIVE  HORARIOS DRIVE **ANEXO 1: ACTA DE INICIO.** **ANEXO 2. EN PDF PLAN PEDAGÓGICO.** **ANEXO 3. EN PDF MALLA PEDAGÓGICA.** **ANEXO 4: HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO.**

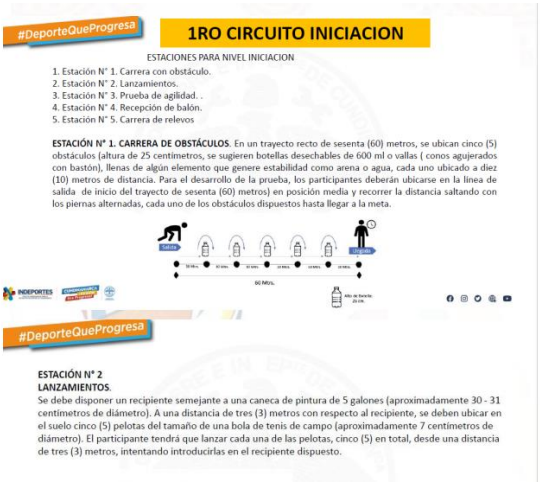
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 MALLA CURRICULAR 2022 .XLS Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda FUTSAL INICIACION TEORICO CONDUCCION PATEAR HISTORIA DEL DEPORTE REGLAMENTACION SENTIDO DE PERTENENCIA MALLA CURRICULAR INICIACION  FUTSAL FUNDAMENTACION TEORICO FINTA REMATE HISTORIA DEL DEPORTE REGLAMENTACION SENTIDO DE PERTENENCIA MALLA CURRICULAR FUNDAMENTACION  FUTSAL PERFECCIONAM TACTICO REMATE CONTROL SISTEMAS DE JUEGO TRANSICIONES OFENSIVA Y DEFENSIVA HISTORIA DEL DEPORTE MALLA CURRICULAR PERFECCIONAMIENTO **ANEXO 5: EN PDF ASISTENCIA INICIACIÓN** **ANEXO 6: EN PDF ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN** **ANEXO 7: EN PDF ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO** **ANEXO 8: EN PDF EVIDENCIAS INICIACIÓN** **ANEXO 9: EN PDF EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN** **ANEXO 10: EN PDF EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO**

4. Para deportes en conjunto,tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES PANTALLAZO POBLACION **ANEXO 11 COBERTURA Y POBLACION PDF**

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
13 AÑOS	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	0	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	3	6	3	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES															45

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 SESION DE CLASE CON LOS DEPORTISTAS DANDO EL BUEN USO DEL UNIFORME INSTITUCIONAL
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.	 PLAN DE AGOSTO INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO ANEXO 12: EN PDF PLANES DIARIOS INICIACIÓN ANEXO 13: EN PDF PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN ANEXO 14: EN PDF PLANES DIARIOS 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	 CONSOLIDACION DE LA MALLA PEDAGOGICA, PLAN PEDAGOGICO Y DEMAS DOCUMENTOS A TRAVES DEL DRIVE.

8. Presentar la planeación delas sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 SEISONES DE CLASE DEL MES DE DICIEMBRE **ANEXO 15. PLANEACIONES DEL MES DE DICIEMBRE**
9. Presentar ante elSupervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos asu cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Losresultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 CRONOGRAMA DE LAS EVALUACIONES .**ANEXO 16. CRONOGRAMA DE EVALUACIONES**
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.	 CERTIFICADO MUNICIPAL **ANEXO17.ENTREGO LA CERTIFICACION EMITIDA POR LA COORDINACION DE DEPORTES**.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 RECREACION INFANCIA Y JUVENTUD.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 #DeporteQueProgresa **1RO CIRCUITO INICIACION** ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION 1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo. 2. Estación N° 2. Lanzamientos. 3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. . 4. Estación N° 4. Recepción de balón. 5. Estación N° 5. Carrera de relevos **ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS**. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta. #DeporteQueProgresa **ESTACIÓN N° 2** **LANZAMIENTOS**. Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto. **ANEXO 17. Informe cierre de escuelas de formación Deportiva**
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecte entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera el FUID.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 PANTALLAZO DE LOS 4 DOCUMENTOS CARGADOS AL DRIVE
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.	Realice entrega del informe al gestor Alexander Urrego con los avances que tuve este mes de julio y proyecte la entrega del informe final cuando sea requerido. cumplí con todos los criterios exigidos por el supervisor para la entrega de estos informes.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 1

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.327 DE 2022	
N° de contrato:	327– 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000,00) M/CTE.
Plazo:	SIETE (7) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	GACHALÁ
Deporte o disciplina:	FUTSAL

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1074419321 de Gachetá Cundinamarca y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 327 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000252	Fecha de expedición: 28/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

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 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ** Contratista

ANEXO DE LA OBLIGACION 2 – 2 Y 2

1. PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO DE FUTBOL DE SALÓN

JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ
TECNICO EJECUCION EVENTOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS

GACHALÁ CUNDINAMARCA

2022

2. INTRODUCCION

El fútbol de salón es uno de los más llamativos en el municipio de Gachalá y ha asumido un rol importante en los últimos tiempos, con base en el fútbol que es el deporte de multitudes, con variaciones de límites de espacios menores, concediendo un aprendizaje en exploración de actitudes, valores y experiencias para la vida, al crear una trato de familiarización y trabajo en grupo contiguo con los compañeros, conllevando a la disciplina que da como efecto en el triunfo y en la derrota, el futbol de salón también hace un aporte en la área educativa potenciando la salud física y mental de los participantes, brindando la focalización de lo personal a lo grupal. En la mayoría de colegios y escuelas urbanas y rurales tienen una cancha para practicar el fútbol de salón. Para el proceso deportivo en el municipio se tendrá diversas características relacionadas con las habilidades motrices básicas a la vez contribuyendo en la formación ética de cada uno de los deportistas, acaparando el tiempo libre de los niños, adolescentes y jóvenes.

3. **JUSTIFICACION**

Fortalecer el deporte en el municipio de Gachalá, permitiendo dar un apoyo rotundo para el progreso de la administración municipal y de indeportes con los respectivos programas, el proceso pedagógico y técnico permitirá el desarrollo deportivo de los deportistas de futbol de salón de las categorías menores muy importante para incentivar la disciplina deportiva formativa, de interacción social y afianzar lo educativo de acuerdo con los procesos de desarrollo, es pertinente mencionar que durante la cuarentena ha sido muy preocupante la conectividad de los deportistas, por ello la función como entrenador es estar pendiente de cada uno de los deportistas, buscando el objetivo de la cantidad de deportistas que se necesitan para completar las categorías. Como conclusión este proceso

ayudara a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, fomentar estilos de vida saludables mediante el futbol de salón y el aprovechamiento del tiempo libre de los deportistas.

4. MARCO LEGAL

El fútbol de salón, también conocido como microfútbol o futsal (internacionalmente), es diferente al fútbol desde el propio escenario en que se juega, el balón utilizado, el número de jugadores que intervienen y otras características que los alejan irremediablemente, a pesar de jugarse con el pie. Hecho asimilable a otras modalidades (tal es el caso deportes que se juegan con un instrumento que golpea una bola), los cuales, no por este simple hecho, se agrupan en una sola disciplina.

La aparición de este deporte se dio en 1930 en Montevideo, Uruguay, cuando Juan Carlos Ceriani, miembro de la Asociación Cristiana de Jóvenes de ese país, lo creó, al descubrir que se podía reglamentar una disciplina que se practicaba callejeramente en su país y en muchas partes del mundo. De allí se extendió por los países vecinos, pero en forma especial hacia Sao Paulo en Brasil y la frontera del Paraguay, lugares donde se perfeccionó, reglamentaria, técnica y tácticamente, y donde surgieron muchísimas figuras destacadas que lo hicieron emprender un gran auge, hasta lograr que, en febrero de 1954, se creara en Brasil la primera Liga.

Su nombre, en esencia, se deriva de su aplicación práctica, el manejo del balón con el pie, en inglés foot ball. Se creó ser para jugado con cinco personas sobre piso duro y preferiblemente cubierto. Es así como el nombre asignado por sus implantadores en nuestro país fue el de microfútbol o futbol de salón, apelativos a los que hoy, por universalización, se ha agregado el de futsal. Este último, es el que se está implantando en todo el mundo con la normatividad AMF.

Federación Colombiana de Futbol de Salón

5. OBJETIVO GENERAL

Promover y Fortalecer la escuela de formación de futbol de salón en el municipio de Gachala contemplando las categorías de iniciación, fundamentación y especialización trabajando con grupos de niñas, niños recolectando y apoyando para el aprovechamiento del tiempo libre para capacitar y apoyar para la buena práctica del deporte.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar entrenamientos estratégicos que le permitan al deportista progresar en el ámbito técnico, motriz y coordinativo en el futbol de salón.
- Apoyar actividades de futbol de salón en cada una de las categorías para el municipio de Gachalá.
- Incentivar la disciplina y la responsabilidad como principales valores a establecer e implementar.
- Brindar espacios recreativos a cada uno de los grupos.
- Apoyar cada una de las actividades que se tengan a realizar.
- Afianzar la práctica deportiva que se viene desarrollando en el municipio.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Este proceso se realizará con menores entre 6 y 17 años relacionando infancia, adolescencia, juventud y básicamente estudiantes de las diferentes instituciones educativas de colegios públicos y todos los niños que estén estudiando fuera del municipio, también si participan niños con condiciones

especiales (discapacidad) focalizando una masificación en la población que se estipulan en las edades ya mencionadas y que deseen participar. Las sesiones de entrenamiento se realizarán por medio presencial, con el componente técnico, motriz, coordinativo y físico para desempeñar las planeaciones, cada categoría tendrá una cantidad de mínimo 20 niños por lo cual en las tres serian 60 personas trabajando cada categoría a la semana un total de 6 horas semanales por categoría.

.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El Fútbol de Salón nació el 8 de setiembre de 1930 y se lo conoce deportivamente como FUTSAL desde 1956, oficialmente se utilizó ese nombre en el Mundial de 1982 en Brasil, organizado en ese entonces por FIFUSA. También un 8 de Setiembre, pero del año 1990, la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón - FUTSAL, declaró Monumento Histórico al Gimnasio del Club Juventud de Montevideo, ya que allí se jugaron los primeros partidos de lo que hoy es la pasión de decenas de países de cinco continentes.

El Fútbol de Salón - FUTSAL, según consta en Acta de Protocolización Dos Mil Quinientos Treinta y Cuatro, en Madrid a los nueve días del mes de junio de 1983, nació como una necesidad de los profesores de Educación Física que, en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, debían contener el ímpetu de los alumnos, provocado por las consecutivas conquistas de Uruguay en Fútbol de campo en los años 1924 y 1928 en Francia y Holanda en Torneos Olímpicos y el Mundial de 1930 en Montevideo.

Luego de las clases de Calistenia (gimnasia) se hacían informales partidos de baloncesto o indoor béisbol, hasta que los chicos colocaron los bancos que había en los costados del gimnasio y los usaron como arcos de Fútbol. El profesor JUAN CARLOS CERIANI - (1903 - 1996) dibujó al tiempo con tiza otros arcos en la pared, para luego haciendo una proporción de las medidas del lugar de juego, comenzar a utilizar los arcos del Polo acuático.

De este deporte se tomarían algunas de las reglas referidas al arquero para confeccionar el reglamento primitivo de lo que se llamó Fútbol de Salón. Las reducidas dimensiones de la cancha llevaron a tomar las penalidades de faltas del baloncesto, de donde se sacan también gran parte de los movimientos tácticos y estratégicos.

Como lo descubrió CERIANI hace casi setenta años, es imposible jugar en lugares reducidos y de piso firme, con una pelota que hay que manejarla con los pies y pica, por lo tanto ante la carencia de los materiales que existían en esa época, se demoró casi dos años en encontrar el balón adecuado.

En la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, funcionaba por aquel entonces el Instituto Técnico de la Confederación Latinoamericana de la Asociación Cristiana de Jóvenes, allí concurrían a perfeccionar sus estudios los Profesores de Gimnasia de toda Sudamérica y así conocieron este nuevo deporte.

Cautivados por ella, cada uno la llevó y difundió en su país. Los profesores JOAO LATUFO y JULIAN HARANCZYK de San Pablo, fueron los pioneros y a la postre los responsables del espectacular crecimiento que el Fútbol de Salón - luego - FUTSAL alcanzó en todo el mundo a través de Brasil.

En el año 1971 se creó en San Pablo la Federación Internacional de Fútbol de Salón - FIFUSA - Es esta la breve historia de uno de los tres deportes nacidos en América del Sur y que hoy es practicado por millones de personas de todo el mundo.

Están los elementos necesarios, nació del Fútbol en la motivación de su creación. Pero tiene elementos que lo hacen absolutamente diferente y esto es así, porque el piso es firme, la táctica y penalización de faltas son más familiares al baloncesto, las características del balón son distintas, la técnica individual para su manejo es diferente, , la técnica arbitral es diferente al igual que la mesa de control, planillas y control de tiempo, pero fundamentalmente lo diferencian la técnica de los jugadores y la conducta de los participantes y del público asistente.

Por lo tanto, resulta más que evidente que no existe sustentación lógica para opinar que el FUTSAL y el Fútbol son el mismo deporte. En nuestro país el Fútbol de Salón, hoy FUTSAL, ingresa por el litoral, en la década de los años 50, se comienza a jugar organizadamente desde 1960, se participa en el ámbito sudamericano desde 1965 y se funda la Confederación Argentina en el año 1975, desde entonces mantiene una rica vida institucional y deportiva. Desde fines de la década del 80, la FIFA intenta buscar un unión institucional sin éxito en el mundo solo Brasil adhiere al convenio y se separa de FIFUSA, a pesar de ello se continua jugando el Fútbol de Salón o ¨¨ Bola Pesada ¨¨ a través de la Asociación Brasileña la FIFA organiza el Fútbol Cinco con mayor desarrollo en las empresas privadas (canchas), donde es una actividad recreativa con una proyección similar a la que en su momento tuvo el Paddle, pero sin lograr el desarrollo federado que se buscaba.

En la Capital Federal los Clubes afiliados a la AFA son invitados a practicarlo y los Clubes River Plate, Boca Junior, Atlanta, Ferro y otros dejan la Asociación Metropolitana de Fútbol de Salón de las cuales eran fundadoras y comienzan a jugar los torneos de Fútbol 5 de la AFA, lo mismo sucedió con Rosario Central y N.O Boys en Rosario, sin lograr éxito en el resto del país.

Las Autoridades Nacionales del Deporte toman posición y la Confederación Argentina de Deportes - CAD en su Resolución N 13 de 1986 reconoce como única entidad reconocida y rectora del Fútbol de Salón o como la Confederación Argentina de Fútbol de Salón o como en adelante decida llamarlo la CAFS. en el ámbito de la Secretaria de Deportes de la Nación sucede lo mismo, vale, como referencia comentar que nuestras Selecciones Nacionales (que se integran con un mínimo de seis provincias) reciben los beneficios del CENARD en igualdad de condiciones que las demás Selecciones Nacionales.

La F.I.F.A continuó con la intención de integración y a pesar de que nuestro deporte nació independiente con reglas, autonomía económica y política propias y mantiene las diferencias que se podrían observar entre el Tenis y él el Tenis de Mesa, el Paddle, el Badminton o la Paleta, el Rugby y el Fútbol Americano, el Remo y el Canotaje, el Béisbol y el Softbol, el Ajedrez y las Damas, el Basquet y el Cestoboll, el Voley y el Faustball, el Judo y la Lucha, consideramos que sería beneficiosa una integración.

Esta posibilidad nace por invitación de la FIFA a través de la CONMEBOL al Presidente de la CONFEDERACION PANAMERICA DE FUTSAL, el Dr. Rolando Alarcon Ríos y luego de varias reuniones donde se van pautando las condiciones de integración en un Congreso Ordinario de la PANAFUTSAL en Asunción del Paraguay el día 4 de febrero de 2001 y con la ausencias justificadas de Ecuador y Costa Rica los Presidentes de Argentina, Bolivia, Colombia, México, Paraguay, Uruguay y Venezuela acuerdan aprobar la negociación existente y autorizar el avance de las mismas según condiciones aprobadas en el Congreso.

A pesar de la integración y las posibilidades que ella brinda, nuestra bandera será mantener nuestro espíritu que es el del Deporte Amateur como alternativa social, nuestro interés es desarrollar el deporte a través de un programa amplio de promoción, capacitación y desarrollo, donde el crecimiento tenga origen en el Deporte Comunitario, Escolar y Colegial, en afianzar la actividad en el Deporte Universitario (donde el FUTSAL ya es deporte oficial), en los Gremios y otras instituciones para que desde allí y con la masificación, fortalecer la alta competencia que hoy poseemos.

Este trabajo está muy avanzado en Mendoza, Chubut, Rosario, Buenos Aires, Misiones, Santa Cruz, Corrientes, Formosa, Tierra del Fuego, Capital Federal, también estamos desarrollando nuestra organización en Córdoba, Río Negro, Entre Ríos y Neuquén.

La historia y el esfuerzo de los Dirigentes del FUTSAL, de toda América logra que nuestro Deporte estuviera presente como exhibición en los Quintos Juegos Deportivos Sudamericanos ODESUR - en Valencia - Venezuela en 1994 y en los Sextos Juegos Deportivos Sudamericanos ODESUR de Cuenca - Ecuador, en 1998, figuramos en las cartillas de presentación y estamos trabajando muy seriamente para llegar a ser Deporte Oficial en los ODESUR de Córdoba 2002.

Con ese fin, continuamos con nuestra actividad nacional que significan ocho o nueve Nacionales por año en diferentes categorías federadas que en el año 2000 movilizo a más de 1700 personas por todo el país, con la representación seria de la Argentina en la actividad internacional que nos ubicó en el año 2000 como terceros en el VII Mundial de Bolivia (entre 16 países) terceros en el Panamericano de Clubes (Universidad Nacional de Cuyo) en Ecuador y Primeros junto a Brasil en el Sudamericano de Santos.

Con los cursos de capacitación a Profesores de Educación Física, Técnicos e Idóneos tenemos presencia permanente de nuestro deporte en los más lejanos lugares de nuestra geografía y en ámbitos de la sociedad donde otros no llegan.

Mucho agradezco su atención y estoy seguro que el conocimiento que hoy Ud. adquirió sobre nuestra vida, nos permitirá contar con su colaboración en la difusión y el desarrollo de nuestro Deporte, surgido en el Río de la Plata y hoy juega todo el mundo.

Pedro Ramón Bonnettini Presidente

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

- **INICIACION**: De 6 a 8 años

  LUNES, MARTES Y MIERCOLES 2:00pm a 4:00pm.

- **FUNDAMENTACION**: De 9 a 12 años

  LUNES, MARTES Y MIERCOLES 4:00pm a 6:00pm.

- **PERFECCIONAMIENTO**: De 13 a 17 años

  LUNES, MARTES Y MIERCOLES 4:00pm a 6:00pm.

- **Categoría de iniciación,** se contempla el inicio del contacto con el balón, identificación de las superficies de contacto del pie y del cuerpo. La primera impresión del juego es la puerta del gusto por el deporte y para socializar con los compañeros, con el fin que se divierta y afianzar los temores del balón y su entorno mediante los ejercicios del contacto conllevando a las cualidades técnicas. La competencia no existe solo la interacción del campo con las medidas adecuadas tanto del balón como de la cancha.

- **Categoría de fundamentación**, es el momento de poner en práctica todos los conceptos aprendidos hasta entonces, de sacar provecho a la técnica adquirida a través del proceso de vital importancia tanto individual como colectivo, comienza a involucrar conceptos tácticos de posicionamiento tanto defensivos como ofensivos.

- **Categoría de perfeccionamiento**, los objetivos que se plantean se focalizan como medio personal y de unión de grupo, mentalizados en el alto rendimiento y con una una condición física adaptada a un modelo de juego aplicado desde todo un proceso técnico táctico. El área psicológica juega un papel en el deportista puesto que en esta categoría comienza a afectar los estilos de vida, estudias y problemas familiares que influyen en abandonar.

10. TEMAS Y CONTENIDOS

Procedimentales

- 1. Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
  2. Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
  3. Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol sala: conducciones, pases, recepciones,

paradas, controles y disparos a portería.
4. Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
5. Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol sala.
6. Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.
7. Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

- **Conceptuales**
- 8. Explicación de las características generales del fútbol sala: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
  9. Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico-deportivos y de salud.

Actitudinales

10. Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
11. Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
12. Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
13. Valoración positiva de los hábitos deportivos.

El siguiente cuadro resume algunos ejemplos de actividades que se relacionan con los contenidos que pretendemos trabajar y conseguir los objetivos expuestos anteriormente.

Contenido y actividad	Objetivos
Recorridos de habilidades y destrezas básicas, donde se combinen elementos de coordinación general, carreras, saltos, giros, equilibrios, lanzamientos y recepciones, actividades gimnásticas y acciones técnicas específicas de fútbol sala de forma global.	*1-3-15*
Juegos como: *La cadena y la mini cadena* *Cortar el hilo* *El pañuelo* *Moros y cristianos* *Juego de los 10 pases (con la mano, con el pie, en combinación, con diferentes tipos de pelotas y balones, en terreno reducido, adaptado a la edad…)* *Matar* *Fútbol cangrejo (sentados en el suelo)* *Ronditos adaptados a la edad* *Mini fútbol (porterías de hockey, diferentes pelotas como las de tenis y balones como los de espuma, terreno reducido, reglamento adaptado, con o sin portero…)*	*2-12-13-15*
Ejercicios técnicos, por parejas, tríos, grupos…donde se practiquen las acciones específicas del fútbol sala: por ejemplo, pases, conducciones, recepciones, paradas, controles, elevaciones, golpeos de cabeza, disparos a portería.	*4*
Ejercicios de fuerza general donde se combinen el trabajo del tren superior e inferior de forma equilibrada: por ejemplo, ejercicios por parejas como la lucha gitana, pelea de gallos, la carretilla, relevos de cangrejo, relevos en cuclillas…	*5-15*

Ejercicios de velocidad de reacción con diversas posiciones de salida: por ejemplo, salir boca abajo, a la señal del entrenador recorrer 5-10 metros velozmente y disparar a portería (balón parado).	*6-15*
Juego de carrera continua 3' minutos: por ejemplo, "lo que hace el rey". Por parejas, uno detrás del otro, los dos con balón, el primero conduce el balón y va realizando movimientos como, giros, cambios de sentido, de dirección, paradas... el perseguidor imita las acciones del primero. Al 1'30" mi. cambio de papeles.	*7-15*
Durante la fase de calentamiento, realizar ejercicios de movilidad articular.	*8-15*
Explicación de como se desarrolla el juego: jugadores, balón, portero, líneas del campo, zonas, porterías...y normas básicas del juego.	*9-10-15*
Explicación de algunos hábitos higiénicos y de salud: por ejemplo, cambiarse antes del entrenamiento con ropa limpia de entrenamiento para realizar ejercicio físico, no merendar de forma copiosa o abusivamente antes de entrenar y ducharse al terminar el entrenamiento y vestirse con ropa limpia y seca, etc....	*11-14*

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

El proceso de trabajo de esta propuesta estructural de las escuelas de formación deportiva de futbol de salón, pretende fortalecer áreas motrices, lúdicas, recreativas y físicas mediante medios prácticos de métodos de enseñanza por medio del mando directo y asignación de tareas; y el modelo pedagógico tradicional y constructivista. De acuerdo a los anterior permite interactuar entre el entrenador y el deportista por el medio virtual que se emplee, permitiendo aprovechar el espacio y tiempo, creatividad de realizar las actividades con libertad,

como rol de entrenador se enfocara objetivos, actividades, una duración y una evaluación enfocada en la disciplina.

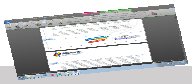
El estilo de enseñanza en el futsal hace referencia a la manera personal de cada docente en la forma de conducir su clase, las habilidades y competencias personales y la interacción del maestro – alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje, en el ámbito del entrenamiento deportivo es importante el dominio por parte del entrenador de todos los estilos de enseñanza y de los componentes psicológicos que entran en juego en el proceso de aprendizaje del joven jugador hay dos grandes estilos de enseñanza, los estilos tradicionales, reproductivos o de reproducción y los estilos productivos o de descubrimiento. Los estilos reproductivos son aquellos más rígidos, basados en la imitación o en la ejecución de instrucciones o premisas, donde el papel cognitivo del deportista se basaría por tanto en la mera reproducción de un modelo, son estilos directos, autoritarios o tradicionales que buscan transmitir conocimientos ya consolidados, dentro del futsal encontraríamos una subdivisión de enseñanza de cinco estilos: el que se basa en las órdenes, en la tarea, en la enseñanza recíproca, en la individual y la basada en grupos.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Un elemento esencial lo constituye la definición de los objetivos del futsal. Posteriormente, se aprecia el desarrollo metodológico de la unidad de entrenamiento donde se destacan, los aspectos a considerar (Planificación, Organización y Control), también trabajando con varios controles para el deportista con algunos de actividades físicas, técnicas, tácticas y/o haciendo trabajos de habilidades para el seguimiento del jugador y la capacidad que va adquiriendo.

- **Evaluación o test de la preparación física**
- **Evaluación o test de la habilidad**
- **Pruebas antropométricas**
- **Pruebas técnicas de desplazamiento**
- **Test psicológicos**

12. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

ANEXO 3

ANEXO DE LA OBLIGACION 2,3,7

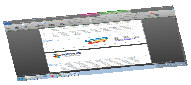
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTSAL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	TRABAJA LOS DOS PIES, RECEPCIONA Y HACE TIROS AL ARCO
						ANTICIPACION	RECIBE Y DOMINA EL BALÓN POR EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	EJECUTA EN SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO AL BALON
						ORIENTACION	EJECUTA INDICACIONES DEL PROFESOR PARA DESPLZARSE EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	REALIZA LOS MOVIMIENTOS IQUE HACE EL COMPAÑERO O PROFESOR
						REACCIÓN	FORMA EJERCICIOS DE MANERA RÁPIDA POR MEDIO DE INDICACIONES.
						ADAPTACIÓN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION BORDE INTERNO Y EXTERNOCON AUMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA CAMINATA EN TODO EL CAMPO DEPORTIVO CONDUCIENDO BALON Y CON DIFERENTES MOVIMIENTOS
						CORRER	EJECUTA LAS CARRERAS CON ALGUN OBJETO
						SALTAR	CABECEA LOS BALONES LANZADOS POR SUS COMPAÑEROS
						ATRAPAR	COGE ELEMENTOS LANZADOS
						LANZAR	LANZA BALONES O ELEMENTOS CON CAMBIOS DE POSICION
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	EXPLORA SU FUERZA CON OBJETOS
						DINAMICA	APRENDE SISTEMAS BASICOS DE DEFENSA Y OFENSIVOS
						MAXIMA	DESPLIEGA SU FUERZA CON DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO
						EXPLOSIVA	LLEVA ACABO SALTOS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EFECTUA DIFERENTES ACTIVIDADES PERMANECIENDO ACTIVO
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	ACTUA LA LO MAS RAPIDO ANTE ESTIMULOS AUDITIVOS Y/O VISUALES
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EJERCE DIVERSOS ESTIRAMIENTOS DE TREN INFERIOR A TREN SUPERIOR
						PASIVA	EJECUTA MOVIMIENTOS MUSCULARES
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	CONTROL BORDE INTERNO Y EXTERNO	DESCRIBE EL CONTROL DE BALON CON LA SUPERFICIE DE BORDE INTERNO Y EXTERNO
						CONOCIMIENTO PARTES DEL CUERPO	IDENTIFICA EL BORDE COMO PRINCIPAL BORDE DE CONTROL
						UBICACIÓN DEL CUERPO	UBICAR EL CUERPO PARA QUE REALICE UN BUEN CONTROL DE BALON
						GESTOS TECNICOS	SIMULA EL BALON A RAS DE SUELO O POR EL AIRE
				2	PASE	BORDE INTERNO Y EXTERNO	UBICA EL CUERPO PARA REALIZAR EL PASE
						PASE CON TALÓN	EFECTUA EL PASE HACIA ATRÁS CON TALON
						PASE CON PARED O SUPERFICIE FIJO	PATEAR EL BALON HASTA CIERTO TIEMPO
						LANZA Y CONTROLA	BUSCA LA ALTURA Y LLEA DONDE ESTA EL BALON
				3	CONDUCCION	LINEA RECTA	LEVANTA LA CABEZA EN TODO MOMENTO
						CON OBSTACULOS	DETERMINA CUAL ES EL PERFIL A UTILIZAR
						PLANTA DEL PIE	MEJORA EL EJE DE CADA EJERCICIO DE DESPLAZAMIENTO DINAMICO
						CUADROS ENTRE 3x3 A 8x8	VISUALIZA LA CONDUCCION DE BALON OBSERVANDO LOS ESPACIOS
				4	PATEAR	DERECHO E IZQUIERDO	ATIENDE A CADA UNO DE LOS EJERCICIOS CON QUE DEBE PATEAR CADA BALON
						PRECISION	PRECISA EL PAEO SEGÚN EL TRAYECTO
						DIAGONAL	UBICA EL CUERPO DE MANERA QUE PATEE EN LA UBICACIÓN DIRIGIDA
						CIRCULACION	HACE PASE A RAS DEL SUELO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	CONOCE LOS PERSONAJES MAS IMPORTANTE DE FUTBOL DE SALON
						RESEÑA COLOMBIANA DESDE QUE INICIO	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS MIMPORTANTES DEL DEPORTE
					REGLAMENTACION	DESIGNACION TACTICA	EXPONE LA REGLA SEGMENTO
						CRACION DE DIBUJO CON CUALQUIER ELEMENTO(plastilina, calores, etc.)	ILUSTRA DE FORMA CREATIVA LO QUE ENTIENDE COMO REGLA
				2		BASES DEL JUEGO DE GRUPOS	SOCIALIZA CON EL GRUPO
						FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
			VO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						COMPROMISO	RESPONDE AL TRABAJO DIRIJIDO POR EL ENTRENADOR
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						COMPAÑERISMO	COLABORA Y SE SOLIDARIZA CON LOS DEMAS INTEGRANTES DEL GRUPO
						ASEO CORPORAL	IMPLEMENTA ACCIONES BASICAS DE CUIDADO PERSONAL COMO USO DE ELEMENTOS DE ASEO DESPUES DE EJERICITARSE

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITI	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA QUE ALIMENTOS Y BEBIDAS PUEDE INGERIR POST ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	ADECUA EN EL SITIO CORRESPONDEINTE LOS ELEMENTOS UTILIZADOS
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETA SUS HORAS DE SUEÑO ESTABLECIENDO UN HORARIO PARA ESTO MISMO
						EJERCICIO FISICO	SE MANTIENE ACTIVO EN LAS CLASES
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA DE FORMA EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						EMOCIONES	MANEJA EMOCIONES DE AGRADO CON SUS COMPAÑEROS
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL FORMADOR DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACIONA E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
						AUTOESTIMA	ASIMILA LOS RESULTADOS DE JUEGO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CADENA	TRABAJA EN EQUIPO RECREANDOSE
						SALIDAS ECOLOGICAS	FORTALECER EN LOS DEPORTISTAS LA IMPORTANCIA DEL MEDIO AMBIENTE
						PARTIDOS CON FAMILIAS	INTERACTUA CON LOS IEMBROS DE SU FAMILIA Y LA DE SUS COMPAÑEROS
						CONGELADOS	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL JUEGO Y EL TRABAJO EN EQUIPO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GOLOSA	EXPLORA DISTINTAS FORMAS DE SALTO
						SALTAR CUERDA	COORDINA DE FORMA ADECUADA LOS MOVIMIENTOS DE SUS BRAZOS Y SALTOS
						ENCOSTALADOS	ESTIMULAR VALORES DE COMPAÑERISMO, RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	KARAOKE	MEJORA SU AUTOESTIMA Y EL COMPAÑERISMO
						BAILE	COMPARTE UN RATO AGRADABLE EN EQUIPO
						PINTURA	USA LAS PARTES DE SU CUERPO COMO ELEMENTOS DE PINTURA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DIVERSOS ELEMENTOS	TRABAJA ACTIVAMENTE EN LOS CIRCUITOS, IMPLEMENTANDO ELEMENTOS O NO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FOGUEOS	INTERACTUA EN EQUIPO CON OTROS MUNICIPIO
						BALON MANO	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION ALFUTBOL DE SALON CON EL BALON PERO SIN PATEAR

FECHA DE ENTREGA	**2/1/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JEISSON DUARTE**
MUNICIPIO	**GACHALÁ**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

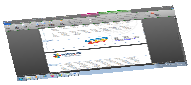
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
FUTSAL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	TRABAJA LOS DOS PIES, RECEPCIONA Y HACE TIROS AL ARCO
						ANTICIPACION	RECIBE Y DOMINA EL BALÓN POR EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	EJECUTA EN SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO AL BALON
						ORIENTACION	EJECUTA INDICACIONES DEL PROFESOR PARA DESPLZARSE EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	REALIZA LOS MOVIMIENTOS IQUE HACE EL COMPAÑERO O PROFESOR
						REACCIÓN	FORMA EJERCICIOS DE MANERA RÁPIDA POR MEDIO DE INDICACIONES.
						ADAPTACIÓN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION BORDE INTERNO Y EXTERNOCON AUMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA CAMINATA EN TODO EL CAMPO DEPORTIVO CONDUCIENDO BALON Y CON DIFERENTES MOVIMIENTOS
						CORRER	EJECUTA LAS CARRERAS CON ALGUN OBJETO
						SALTAR	CABECEA LOS BALONES LANZADOS POR SUS COMPAÑEROS
						ATRAPAR	COGE ELEMENTOS LANZADOS
						LANZAR	LANZA BALONES O ELEMENTOS CON CAMBIOS DE POSICION
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	EXPLORA SU FUERZA CON OBJETOS
						DINAMICA	APRENDE SISTEMAS BASICOS DE DEFENSA Y OFENSIVOS
						MAXIMA	DESPLIEGA SU FUERZA CON DIFERENTES PARTES DE SU CUERPO
						EXPLOSIVA	LLEVA ACABO SALTOS CON UNA GRAN CANTIDAD DE ESFUERZO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EFECTUA DIFERENTES ACTIVIDADES PERMANECIENDO ACTIVO
				3	VELOCIDAD	CARRERA	DESARROLLA EJERCIOS DE VELOCIDAD CON O SIN BALON
						REACCION	ACTUA LA LO MAS RAPIDO ANTE ESTIMULOS AUDITIVOS Y/O VISUALES
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	EJERCE DIVERSOS ESTIRAMIENTOS DE TREN INFERIOR A TREN SUPERIOR
						PASIVA	EJECUTA MOVIMIENTOS MUSCULARES
		TECNICO	DESTREZAS	1	CODUCCION	DESPLAZAMIENTO	ANALIZA LA TRAYECTORIA DE LA CANCHA
						LINEA RECTA	LEVANTA LA CABEZA EN TODO MOMENTO
						CONDUCCION Y PASE	REALIZA EL EJERCICIO SIN MIRAR EL BALON
						CON OBSTACULOS	DETERMINA CUAL ES EL PERFIL A UTILIZAR
				2	PASE	CON PIVOT	SE DESPLAZA DE ESQUINA A ESQUINA Y PARA EL BALON
						PRESICION	RAPIDEZ Y ACIERTO EN EL PATEO
						EN ZONA	EJECUTA PASE DE A CUERDO A LA UBICACIÓN
						ROTACIÓN	UBICACIÓN EN LINEA RECTA Y REALIZA PASE AL COSTADO DERECHO
						COMBINADO	EFECTUA PASE DE PRECISION EN CUADRADO Y GRUPOS
				3	FINTA	PROXIMIDAD DEL CONTROL	EJECUTA EJERCICIOS PARA SER AGIL CON EL BALON
						TEMPORIZAR	REALIZA VELOCIDAD DE REACCION
						DESBORDAR	MANEJA BALON CON RAPIDEZ
						CAMBIO DE RITMO	BUSCA EFICIENCIA AL CAMBIAR DE RITMO
						CAMBIO DE DIRECCION	DESCONTROLA AL RIVAL
				4	REMATE	DIRECTO	RECIBE BALON SE UBICA Y PATEA AL ARCO
						CONTROL Y PATEO	HACE REMATES CON BUEN CONTROL AL ARCO
						ESPACIO	ANALIZA EL ESPACIO PRECISO PARA PATEAR
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	CONOCE LOS PERSONAJES MAS IMPORTANTE DE FUTBOL DE SALON
						RESEÑA COLOMBIANA DESDE QUE INICIO	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS MIMPORTANTES DEL DEPORTE
					REGLAMENTACION	DESIGNACION TACTICA	EXPONE LA REGLA SEGMENTO
						CRACION DE DIBUJO CON CUALQUIER ELEMENTO(plastilina, calores, etc.)	ILUSTRA DE FORMA CREATIVA LO QUE ENTIENDE COMO REGLA
				2		BASES DEL JUEGO DE GRUPOS	SOCIALIZA CON EL GRUPO
						FUNDAMENTACION TECNICA	APRENDE CUALES SON LAS BASES TECNICAS DEL DEPORTE
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
			VO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						COMPROMISO	RESPONDE AL TRABAJO DIRIJIDO POR EL ENTRENADOR
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						SOLIDARIDAD	APOYA DE MANERA INCONDICIONAL A LOS INTERESES AJENOS EN SITUACIONES DIFICLES
						ASEO CORPORAL	IMPLEMENTA ACCIONES BASICAS DE CUIDADO PERSONAL COMO USO DE ELEMENTOS DE ASEO DESPUES DE EJERICITARSE

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITI	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA QUE ALIMENTOS Y BEBIDAS PUEDE INGERIR POST ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	ADECUA EN EL SITIO CORRESPONDEINTE LOS ELEMENTOS UTILIZADOS
						DESCANSO Y SUEÑO	RESPETA SUS HORAS DE SUEÑO ESTABLECIENDO UN HORARIO PARA ESTO MISMO
						EJERCICIO FISICO	SE MANTIENE ACTIVO EN LAS CLASES
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	SUPERA CON DE FORMA MAS EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL FORMADOR DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACIONA E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
						AUTOESTIMA	ASIMILA LOS RESULTADOS DE JUEGO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	FOGUEOS	INTERACTUA EN EQUIPO CON OTROS MUNICIPIO
						CADENETA	TRABAJA EN EQUIPO RECREANDOSE
						CONGELADOS BAJO TIERRA	SE INTEGRA CON SU GRUPO DE TRABAJO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ENCOSTALADOS	ESTIMULAR VALORES DE COMPAÑERISMO, RESPETO, SUPERACIÓN Y LA SANA COMPETENCIA
						QUEMADOS	TRABAJA SU VELOCIDAD DE REACION, AGILIDAD, PUNTERIA Y FUERZA EN UN JUEGO RECREATIVO
						YERMIS	SE INTEGRA ACTIVAMENTE Y DISFRUTA EN GRUPO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRIQUI	SE RECREA COMPITIENDO CON SUS COMPAÑEROS
						BAILE	COMPARTE UN RATO AGRADABLE EN EQUIPO
						ADIVINA LA CANCION	SE COMUNICA POR MEDIO DE GESTOS
						ADIVINA LA PALABRA	SE COMUNICA POR MEDIO DE GESTOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRUEBAS ANTRPOMETRICAS	EJECUTA LA DIVERSAS PRUEBAS INDICADAS POR EL ENTRENADOR
						CAMBIOS DE DIRECCION	CUMPLE CON EJERCICIOS DE GRADO DE DIFICULTAD MAS ELEVADO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	INTERACTUA EN EQUIPO CON OTROS MUNICIPIO
						BALON MANO	CREA UN PROCESO DE ASIMILACION ALFUTBOL DE SALON CON EL BALON PERO SIN PATEAR

FECHA DE ENTREGA	2/1/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JEISSON DUARTE
MUNICIPIO	GACHALÁ



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

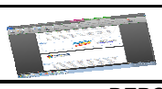
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

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
FUTSAL	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	TRABAJA LOS DOS PIES, RECEPCIONA Y HACE TIROS AL ARCO
						ANTICIPACION	RECIBE Y DOMINA EL BALÓN POR EL AIRE O POR EL SUELO
						EQUILIBRIO	EJECUTA EN SU POSICION DE SUSTENTACION Y PUNTO DE APOYO AL BALON
						ORIENTACION	EJECUTA INDICACIONES DEL PROFESOR PARA DESPLZARSE EN EL CAMPO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	REALIZA LOS MOVIMIENTOS IQUE HACE EL COMPAÑERO O PROFESOR
						REACCIÓN	FORMA EJERCICIOS DE MANERA RÁPIDA POR MEDIO DE INDICACIONES.
						ADAPTACIÓN	EFECTUA CAMBIOS DE DIRECCION BORDE INTERNO Y EXTERNOCON AUMENTOS PROGRESIVOS DE VELOCIDAD
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	GOLPEAR	REALIZA PATEADAS DESDE LARGAS DISTANCIAS
						CORRER	EJECUTA LAS CARRERAS CON ALGUN OBJETO
						SALTAR	CABECEA LOS BALONES LANZADOS POR SUS COMPAÑEROS
						GIROS	EFECTUA COORDINAMANETE LOS GIRPS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	ORIGNA MOVIMIENTOS CON MAYOR POTENCIA
						EXPLOSIVA	REALIZA MOVIMINETOS RAPIDOS Y CON MAXIMA FUERZA
						RAPIDA	ORIGINA ELEMENTOS TECNICOS CON UNA MAYOR RAPIDEZ
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA ACCIONES FISICA Y MOTRICES DE INTENSIDADES ALTAS POR MAS TIEMPO
						ANAEROBICA	REALIZA ACCIONES SISICAS MOTRICES POR UN PERIORO CORTO
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ACTUA ANTE LA TRAYECTORIA DE ELEMENTOS CON CAMBIO DE DIRECCION
						CARRERA	DESARROLLA EJERCIOS DE VELOCIDAD CON O SIN BALON
						ACTIVA	REALIZA EJERICICIOS DE ESTIRAMIENTO CON SUS COMPAÑEROS Y CON AYUDA DEL FORMADOR
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	REALIZA EJERCICIOS DE RELAJACION MUSCULAR EN GRUPO
						ESTATICA	REALIZA EJERCICIOS DE RELAJACION MUSCULAR CON DIFERENTES ELEMENTOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	CODUCCION	DESPLAZAMIENTO	ANALIZA LA TRAYECTORIA DE LA CANCHA
						LINEA RECTA	LEVANTA LA CABEZA EN TODO MOMENTO
						CONDUCCION Y PASE	REALIZA EL EJERCICIO SIN MIRAR EL BALON
						CON OBSTACULOS	DETERMINA CUAL ES EL PERFIL A UTILIZAR
				2	PASE	CON PIVOT	SE DESPLAZA DE ESQUINA A ESQUINA Y PARA EL BALON
						PRESICION	RAPIDEZ Y ACIERTO EN EL PATEO
						EN ZONA	EJECUTA PASE DE A CUERDO A LA UBICACIÓN
				3	FINTA	PROXIMIDAD DEL CONTROL	EJECUTA EJERCICIOS PARA SER AGIL CON EL BALON
						TEMPORIZAR	REALIZA VELOCIDAD DE REACCION
						DESBORDAR	MANEJA BALON CON RAPIDEZ
						CAMBIO DE RITMO	BUSCA EFICIENCIA AL CAMBIAR DE RITMO
						CAMBIO DE DIRECCION	DESCONTROLA AL RIVAL
				4	REMATE	DIRECTO	RECIBE BALON SE UBICA Y PATEA AL ARCO
						CONTROL Y PATEO	HACE REMATES CON BUEN CONTROL AL ARCO
						ESPACIO	ANALIZA ES ESPACIO PRECISO PARA PATEAR AL ARCO
				5	CONTROL	EN PAREJAS	DETERMINA LA SUPERFICIE QUE SE UTILIZA EN CADA ROTACION
						TIEMPO Y ESPACIO	VISUALIZA PARA DETERMINAR DONDE VIENE EL BALON Y CONTROLAR
		TACTICO		1	SISTEMAS DE JUEGO	PORTERO	SE MUEVE LATERALMETE Y APROVECHA EL ESPACIO PARA PATEAR
						PRESIONANTE	EJECUTA UNA BUENA PRESION EN MEDIA CANCHA, SOLO UN JUGADOR
						EN ZONA	RELACIONA EL ESPACIO QUE VA UNO DEL OTRO
						COMBINADA	ACTUA SEGÚN LA POSICION OFENSIVA O DEFENSIVA
				2	TRANSICIONES	ATAQUE POSICIONAL	PONE DISPOSICION PARA NO SER ELIMINADO DEL JUEGO
						REACCION	REALIZA UNA SALIDA RAPIDA PARA VOLVER A DEFENDER CADA VEZ QUE SE PIERDA EL BALON
						CONTRA ATAQUE	SE UBICA EN POSICION DEFESIVA PARA AGUANTAR EL ATAQUE
				3	OFENSIVA Y DEFENSIVA	SISTEMA OFENSIVO	TRABAJA EN EQUIPO BUSCANDO LA POSIBILIDAD DE PATEAR AL ARCO
						SISTEMA DEFENSIVO	ANALIZA JUGADAS Y BUSCA REDUCIR EL ESPACIO PARA QUE ENTRE EL CONTRINCANTE
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS DEL DEPORTE	IDENTIFICA RASGOS IMPORTANTES DEL CREADOR DEL DEPORTE Y SUS INICIOS
						MEJORES JUGADORES	CONOCE LOS PERSONAJES MAS IMPORTANTE DE FUTBOL DE SALON
						RESEÑA COLOMBIANA DESDE QUE INICIO	DESTACA CUALES HAN SIDO LAS FEHCAS MAS MIMPORTANTES DEL DEPORTE
				2	REGLAMENTACION	DURACION DE UN PARTIDO	CONOCE EL TIEMPO QUE SE JUEGA EN UN PARTIDO
						NUMERO DE JUECES EN UN PARTIDO	CONOCE EL NUMERO DE JUECES QUE HAY DENTRODE UN PARTIDO
						POSICIONES	IDENTIFICA LOS ROLES QUE DEBE CUMPLIR CADA INDIVIDUO EN EL CAMPO DE JUEGO

	T O					TIPOS DE FALTAS	DELIMITA QUE ACCIONES PUEDEN O NO REALIZARSE EN EL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE LOS MATERIALES	CONOCE CUALES SON LOS CUIDADOS MINIMOS DE LOS ELEMTOS DE TRABAJO
						CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO	EVITA DEJAR EN MAL ESTADO LAS INSTALACIONES AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO
						IDENTIDAD	IDENTIFICA LOS SIMBOLOS REPRESENTATIVOS DE SU MUNICIPIO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPONSABILIDAD	ASUME SUS OBLIGACIONES Y ES CUIDADOSO AL TOMAR DECISIONES
						COMPROMISO	RESPONDE AL TRABAJO DIRIJIDO POR EL ENTRENADOR
						TRABAJO EN GRUPO	COOPERA PARA LA CONSECUCION DE OBJETIVOS CON MAS COMPAÑEROS
						SOLIDARIDAD	APOYA DE MANERA INCONDICIONAL A LOS INTERESES AJENOS EN SITUACIONES DIFICLES
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	LLEVA CONSIGO INDUMENTARIA DE ASEO PARA USARLO TEMRINADO EL ENTRENAMIENTO
						ALIMENTACIÓN	RECONOCE E IMPLEMENTA UNA DIETA SALUDABLE PARA SU VIDA DIARIA
						PRESENTACION PERSONAL	ORGANIZA SUS IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO COMO UNIFORMES Y DOTACION DEPORTIVA
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCE LOS BENEFICIOS Y DAÑOS DE NO DORMIR DE FORMA ADECUADA
						EJERCICIO FISICO	ESTABLECE EN SU RUTINA DIARIA UN MINIMO DE EJRICICO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	DUPERA CON DE FORMA MAS EFECTICA LAS DIFICULTADES QUE SE PRESENTAN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LUCHA CONTRA LA FRUSTRACION DE NO ALCANZAR OBJETIVOS
						LIBERTAD	ELIGE DE MANERA RSPONSABLE SU PROPIA FORMA DE ACTUAR
						AUTONOMIA	OBRA SEGÚN SU CRITERIO, CON INDEPENDENCIA DE LA OPINION O DESEO DE LOS DEMAS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACATA Y SIGUE LAS INDICACIONES DEL DOCENTE DE LA FORMA MAS ADECUADA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	SE RELACION E INTERACTUA CON SUS DEMAS COMPAÑEROS EN DIFERENTES AMBITOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	OTRAS ESCUELAS DEPORTIVAS	INTERACTUA CON LAS OTRAS ESCUELAS DE FORMACION Y REALIZAR ACTIVIDADES LLAMATIVAS
						ADIVINA LA PELICULA	EXPLORA SUS COMPETENCIAS COMUNICATIVAS PARA DAR Y RECIBIR UN MENSAJE NO ORAL
						A CIEGAS	SIGUE LAS INDICACIONES Y CONFIA EN LAS DECISIONES DE SUS LIDERES
				2	JUEGOS TRADICIONALES	MINI TEJO	CONOCER EL MANEJO Y LANZAMIENTO DEL TEJO COMO INTEGRACON GRUPAL
						CANICAS ADAPTADO	PROBARA SU PUNTERIA CON EL JUEGO DE CANICAS PERO CON BALONES Y PELOTAS
						TROMPO	PARTICIPA ACTIVAMENTE Y HACE COMPETENCIAS CON SUS COMPAÑEROS
						TRIQUI ADAPTADO	PRUEBA SU LOGICA Y HAGILIDAD MENTAL EN UN TABLERO DE TRIQUI ELABORADO CON AROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	AEROBICOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LOS EJERCICIOS PLATEADOS
						DRAMATIZACIONES	RECREA Y USA ELEMENTOS DRAMATICOS MEDIANTE TECNICAS CORPORALES
						ADIVINA LA PELICULA	SE COMUNICA POR MEDIO DE GESTOS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRUEBAS ANTRPOMETRICAS	EJECUTA LA DIVERSAS PRUEBAS INDICADAS POR EL ENTRENADOR
						CAMBIOS DE DIRECCION	CUMPLE CON EJERCICIOS DE GRADO DE DIFICULTAD MAS ELEVADO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SALIDAS ECOLOGICAS	PARTICIPAR ACTIVAMENTE Y OBSERVAR LO QUE NOS RODEA, REALIZANDO UN COMPARTIR
						FOGUEOS CON LOS MUNICIPIO VECINOS	EJECUTAR ENCUENTROS DONDE LOS DEPORTISTAS PONGAN EN PRACTICA LO APRENDIDO

FECHA DE ENTREGA	**2/1/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JEISSON DUARTE**
MUNICIPIO	**GACHALA**

ANEXO 4



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: Futbol de salon
MUNICIPIO: Jeisson Duarte
NOMBRE DEL FORMADOR:

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	INICIACION	X		X		X			
	JUAN XXIII								
4:00 PM A 6:00 PM	FUNDAMENTACION	X		X		X			
	JUAN XXIII								
4:00 PM A 6:00 PM	PERFECCIONAMIENTO		X		X	X			
	JUAN XXIII								
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JEISSON DUARTE

ANEXO 5



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
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
1	KEVYN YOEL CARDENAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
2	NICOLAS PEÑA			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
3	EDWARD DAVID GALINDO			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1					1		11
4	JUAN CAMILO CARDENAS			1		1			1		1		1			1				1							1			1		1		10
5	JUAN JOSE UMBACIA			1					1		1		1			1		1							1		1			1		1		10
6	NICOLAS URREA LINARES			1					1		1		1			1				1					1		1			1		1		10
7	SANTIAGO ALONSO MUÑOZ			1					1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		11
8	JORDDY EMANUEL LESMES			1		1			1		1		1			1				1					1		1			1		1		11
9	JULIAN ANDRES SOLANO			1		1			1		1		1			1				1					1		1			1		1		11
10	HELMER STIVEN DUEÑAS			1		1			1		1		1			1		1		1							1			1		1		11
11	DANIEL FELIPE VARGAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1					1		1		11
12	JULIAN STIVEN RAMIREZ			1		1			1		1		1			1									1		1			1		1		10
13	NICOLAS SNEIDER CALDERON			1					1		1		1			1				1					1		1			1		1		10
14	BAYRON ANDREY VASQUEZ			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
15	JOHAN FELIPE CALDERON			1		1			1				1			1									1		1			1		1		9
16	DYLAN MATIAS DUARTE			1		1			1		1		1			1				1					1		1			1		1		11
17	SEBASTIAN SMEYKEL ROA			1		1			1		1		1			1		1									1			1		1		10
18	JORGE ANDRES GALLEGO			1		1			1		1		1			1		1		1					1					1		1		11
19	JUAN ESTEBAN GUERRERO			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1				11
20	DIEGO MALAVER			1		1			1				1			1		1		1					1		1			1		1		11
21	JHOAN RODRIGUEZ			1		1			1		1		1					1		1					1		1			1		1		11
22																																		0
23																																		0

PORTES

# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
12	0	100%
12	0	100%
11	0	100%
10	0	100%
10	0	100%
10	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
10	0	100%
10	0	100%
12	0	100%
9	0	100%
11	0	100%
10	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
11	0	100%
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!

ANEXO 6



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	MARIA ISABELLA BERMUDEZ		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
2	MARIA CAMILA CHAVEZ		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
3	LAURA VALENTINA URREGO		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
4	MARIA ARELIS BELTRAN		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
5	KATHERIN GISSEL BEJARANO		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
6	YEIMI DAYANA ROMERO		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
7	ANGELA MARIA CHAVEZ		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
8	MARIA CAMILA PEÑA		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
9	ELEEN VALERIA BELTRAN		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
10	EYLEEN VALENTINA RIVERA		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
11	MARIA ALEJANDRA GARAVITO		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
12	ANA SOFIA CORREAL		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
13	MARIA ISABELLA CHAVEZ		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
14	MARIA ALVAREZ ZARATE		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	14
15	HILARY GUZMAN		1		1	1				1		1	1				1									1	1				1		1	11
16																																		0
17																																		0
18																																		0
19																																		0
20																																		0

PORTES

# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
14	0	100%
11	0	100%
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	DILAN KALETH CARDENAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
2	GESSMAN HASIR CARDENAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
3	FARYD YECID PERILLA			1		1			1				1			1		1		1					1		1			1		1		11
4	VAIRON SNEIDER CARDENAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
5	ANDRES STEVEN URIBE			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
6	JOHAN FARID ALVARADO			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
7	KEINNER SEBASTIAN CARDENAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
8	PEDRO ALEJANDRO DUEÑAS			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
9	RANDY PEÑA			1		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		12
10																																		0
11																																		0
12																																		0
13																																		0
14																																		0
15																																		0
16																																		0
17																																		0
18																																		0
19																																		0
20																																		0

PORTES

# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
12	0	100%
12	0	100%
11	0	100%
12	0	100%
12	0	100%
12	0	100%
12	0	100%
12	0	100%
12	0	100%
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!
0	0	#DIV/0!

ANEXO 7

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION

FORMADOR	**JEISSON DUARTE**	
No DE CONTRATO	**327**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**JUAN XXIII**	**MES: DICIEMBRE**

FUNDAMENTACION



02-DICIEMBRE- 2022

FUNDAMENTACION



11- DICIEMBRE - 2022

FUNDAMENTACION



16 –DICIEMBRE - 2022

FUNDAMENTACION



23- DICIEMBRE - 2022

ANEXO 8

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO

FORMADOR	**JEISSON DUARTE**	
No DE CONTRATO	**327**	
MUNICIPIO	**GACHALÁ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTSAL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**JUAN XXIII**	**MES: DICIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO



03 DICIEMBRE- 2022

PERFECCIONAMIENTO



12-DICIEMBRE-2022

PERFECCIONAMIENTO



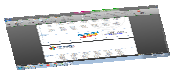
17 – DICIEMBRE - 2022

PERFECCIONAMIENTO



23 –DICIEMBRE - 2022

ANEXO 9

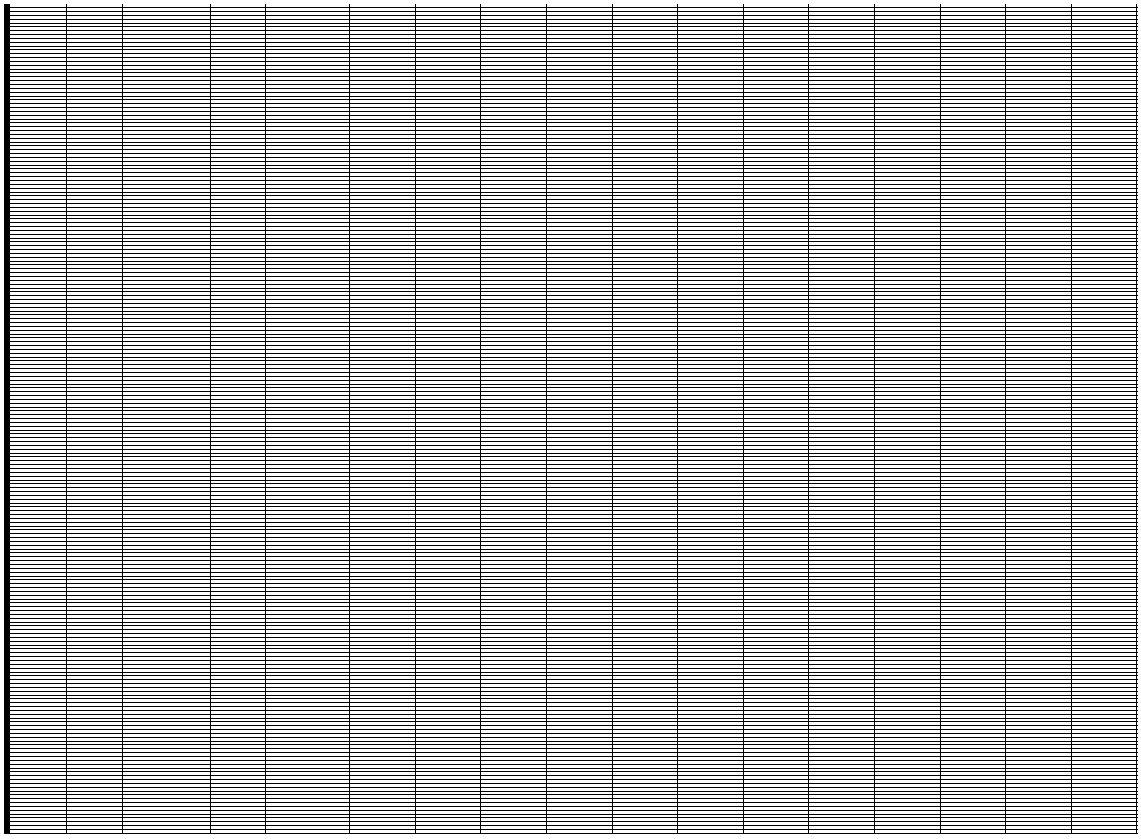


INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

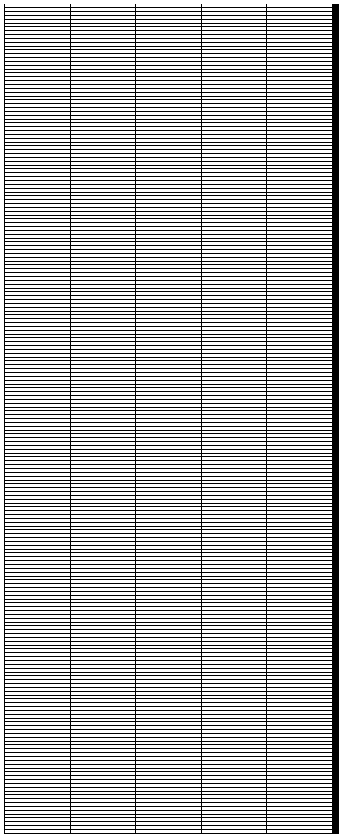
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
13 AÑOS	3	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	0	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	3	6	3	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES															45

ANEXO 10

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMACIÓN(A) NOMBRE(S) & APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRE(S) & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (DESDE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (DESDE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENCIA (DESDE LOS 12 A LOS 17 AÑOS) JUVENTUD (DESDE LOS 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL HETEROSEXUAL BISEXUAL PANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE ACOPLAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO FUERA DE ENFRENTAMIENTO ARMADO MINORÍA ÉTNICA PERSONA MAYOR PERSONA NO APTA DE CUIDARSE DE FORMA AUTÓNOMA	DISCAPACIDAD FÍSICA MENTAL AUDITIVA VISUAL PSICOSOCIAL MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ÉTNICO INDÍGENA AFRO O AFRODESCENDIENTE RAIZAL ROM NINGUNA
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Jordy Emanuel Lastras Rivera	1072072876	COLOMBIANO	INFANCIA	NUMERO 1		Nueva Eps	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yerwi Sebastián Cardenas Ramirez	1072072720	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO 1		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Kerly Alfrey Alvarado Leon	1072072413	COLOMBIANO	INFANCIA	NUMERO 2		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yeiko Alejandro Cuenca Garzon	1072072417	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO 1		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Xavier Sebastian Gonzalez Vinasco	1072072340	COLOMBIANO	INFANCIA	NUMERO 2		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yeison Stiven Cardenas Vega	1072072850	COLOMBIANO	INFANCIA	NUMERO 2		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yohan Camilo Cardenas Vargas	1072072745	COLOMBIANO	INFANCIA	LUNARITO		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yhon Yubeth Cardenas Mendez	1072072426	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	CATORCE		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Manuel Stiven Vasquez Bejarano	1072072753	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	LUNARITO		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Jose Gerlyn Zayda Obregon	1072072150	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO		Convida	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Johan Farid Mendez Alvarado	1072072339	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO		Convida	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Heiller Santiago Moreno Cely	1072072187	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO		Famisanar	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Seller Yair Rubayo Rodriguez	1072072197	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	LUNARITO		Sanit salud	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yenley Mishel Acosta Prieto	1072072207	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO		Nueva EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS
GUAVIO	GACHALA	JEISON OSWALDO GUAJARO LOPEZ	FUTBOL	Yenil Yecid Portilla Lesmes	1072072470	COLOMBIANO	ADOLESCENCIA	NUMERO		Sanit salud	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS



LENGUAS AUXILIAR(AS) NATURAL MATERNA ASIGNAT OTRA OTROS (ESPECIFICAR)	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACCIDENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACCIDENTE TELEFONO MOVIL	ACCIDENTE CORREO
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			
CASTELLANO	URBANO			



ANEXO 11



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12/2/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 128**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados

Objetivo Especifico: enfatizar en correciones de ejercicios de tal manera que se puedan ejecutar de una manera correcta por los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, platillos, sacos**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego casa y libera	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. relevos a medio campo con y sin balon	Fuerza	Maxima		15	
2. conduccion de balon en slalom entre conos 20 mts		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: vendas, balones platillos**
1. Dos grupos de trabajo; sale un jugador de cada grupo con los ojos vendados y deberá llegar a un sitio determinado conduciendo el balón. Cuando termine sale corriendo a su grupo para entregar y ayudar a vendar el compañero quien deberá hacer el mismo recorrido.	Acoplamiento	**x**	15	
2. Conducción de balón entre conos zig – zag y luego dirigirse al cono que indique el entrenador para rematar al arco. * variantes	Ritmo		15	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, balones**
1. formar una x con conos y los jugadores deberan ubicarse en grupos de 4 y se van pasando el balon entre ellos intentando que el balon no toque ninguno de los conos.	**x**		**10**	
2. enfrentamientos 2 vs 2		**x**	**10**	
3. juego libre (partido con reglas)			**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/5/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 129**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**4PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados
Objetivo Especifico: enfatizar en correciones de ejercicios de tal manera que se puedan ejecutar de una manera correcta por los jugadores.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones, equipo de sonido**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Zumba	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, palos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saltos pliometricos de baja intensidad; saltos laterales, con obstaculos.	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, conos.**
1. Llevar un balón en la nuca y desplazarse de un sitio a otro sin que el balón caiga al piso. * variantes.	Acoplamiento	**x**	10	
2. Lanzamiento de balón hacia el aire, realizar giros medios o completos sin que el balón caiga al piso. *variantes	Ritmo		10	
3. Cada jugador con un balón; pasar el balón con la mano derecha e izquierda hacia adelante, atrás o a cualquier lado. *variantes	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, platillos, balones**
1. cada jugador con un balón hace conducciones libres por el terreno de juego; trata de robar el balon de los otros jugadores sin perder el control y poseción del balon que posee.		**x**	15	
2. realizar 4 grupos de jugadores, se ubican en 4 esquinas, y dentro ubicar 4 conos formando un cuadro, los jugadores de cada esquina salen conduciendo el balon dan una vuelta al cono y dan un pase al jugador de la otra esquina. * variantes.	**x**		**15**	
3. Juego libre (partido)	**x**	**x**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/7/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 130**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados

Objetivo Especifico: enfatizar en correciones de ejercicios de tal manera que se puedan ejecutar de una manera correcta por los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones.**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. desplazamientos variados en velocidad y trote	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sentadillas sosteniendo un balon en cada mano; zancadas con manos en la cintura (SxR)	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, balones**
1. formar una flia de jugadores con piernas abiertas. El ultimo jugador con balon sale realizando una conduccion en zigzag por entre los platillos, llega al primer jugador de la fila y realiza un pase al ultimo compañero. El balon debe pasar por en medio de las piernas de todos los jugadores de la fila.	Acoplamiento	**X**	15	
2. por parejas ubicados de espaldas uno frente al otro; uno de los jugadores lanza un balon hacia atrás y le indica a su compañero cuando lo haya realizado para que el se de vuelta y pueda recibir con el pie el balon tratando de no dejarlo caer al piso sin antes hacer contacto con el.	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, conos.**
1. un jugador con balon realiza paredes con los otros jugadores; un aves llegue a la ultima pared realiza una conduccion y da un pase largo al compañero para que controle y realice el mismo ejercicio	**x**		**15**	
2. cruzar la zona de conos: cada jugador con balon y ubicados en dos grupos salen conduciendo el balon según la velocidad de cada uno cruzando y esquivando todos los conos ubicados dentro de la zona delimitada. El equipo que llegue primero gana.	**x**		**15**	
3. Juego libre (partido) con reglas	**x**	**x**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/9/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 131**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar confianza y reconocimiento mediante actividades grupales

Objetivo Especifico: Relizar actividades grupales de integracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones, dado
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	x	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	x	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego tira el dado y corre	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: colchonetas, platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. acostado boca abajo mantener el cuerpo recto con la cintura en el aire apoyando unicamente los antebrazos y las puntas de los pies. Mantenerse en el aire apoyados con un antebrazo y el lateral del pie que corresponda. Superman. (SxR)	Fuerza	Maxima	x	20	
2. desplazamientos en velocidad con un pequeño obstaculo que se debe saltar, llegar al sitio marcado y devolverse trotando. Aplicar variantes.		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: balones
1. lanzamiento de balon al aire, dejar rebotar una vez en el piso y pararlo con la planta del pie; lanzar el balon por debajo de las piernas hacia el aire con las manos y controlar el balon con borde interno. Aplicar variantes	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: balones
1. conduccion de balon con ambos pies hacia adelante, atrás y otras direcciones.	x		10	
2. llevar un balon en la nuca y conducir otro balon con los	x		10	
3. juego libre (partido)	x	x	10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 132**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar confianza y reconocimiento mediante actividades grupales

Objetivo Especifico: Relizar actividades grupales de integracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	x	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	x	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego con balon el bobito	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: balones, conos, sacos.
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de recreacion y circuito de fuerza basica de baja intensidad con peso corporal, 4 estaciones.	Fuerza	Maxima		20	
2. Carreras con relevos		Explosiva	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: balones.
1. Cada jugador con un balon debera seguir las indicaciones de acuerdo a los numeros asignados, se conduce balon, se eleva al aire con manos o pies, se realizan controles y pases.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: conos, balones
1. Juego en zonas demarcadas por tiempos.		X	20	
2. Skiping bajo hasta zona demarcada y realizar gesto tecnico	x		10	
3. Juego libre.	X	X	5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/14/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar confianza y reconocimiento mediante actividades grupales
Objetivo Especifico: Relizar actividades grupales de integracion
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: planilla de asistencia, platillos
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	x	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	x	2	
3. En movimiento, cada jugador propone un movimiento	Movilidad Articular	x	3	
4. Formar dos grupos y deben realizar en el menor tiempo posible	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: platillos, conos aros
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cambios de direcciones y sentidos (izq,der,atrás,adelante a los lados, según la indicacion del entrenador, se realiza con conduccion de balon utilizando una zona de contacto.	Fuerza	Maxima		10	
2. Formar grupos de 3 jugadores, un jugador sale corriendo con o sin balon tratando de llegar a aun sitio especifico y los tros dos jugadores salen a atraparlo.		Explosiva		10	
3. Por parejas en frente uno del otro lanzarse el balon saltando y recibirlo con apoyo en el suelo; un jugador lanza el balon al aire y uno de ellos debe atraparlo.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO. Balones, aros
1. Se forman dos equipos; deberan pasarse el balÓn utilizando solo las manos, para pasar el balon al compañero se debe realizar	Acoplamiento		10	
2. dos grupos en circulo deben progesar dominando el balon con alguna parte del cuerpo sin que caiga al suelo. Si cae al suelo se penaliza con tiempo o volviendo a empezar.	Ritmo	x	10	
3. Desplazarse por diferentes zonas del campo que estaran marcadas; cada zona tiene un movimiento especifico con o sin balon.	Equilibrio		10	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: balones, conos
1.El jugador 1 envía la pelota hacia su compañero 2 con las manos, para que éste controle utilizando alguna superficie de contacto. Pasar el balon al compañero y realizar la misma accion por 10 repeticiones cambiando despues la zona de control.	x		**20**	
2. Juego libre (partido)	**x**	**x**	**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/16/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 134**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Generar confianza y reconocimiento mediante actividades grupales

Objetivo Especifico: Relizar actividades grupales de integracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	x	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	x	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego con balon el bobito	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, conos, sacos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de recreacion y circuito de fuerza basica de baja intensidad con peso corporal, 4 estaciones.	Fuerza	Maxima		20	
2. Carreras con relevos		Explosiva	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones.**
1. Cada jugador con un balon debera seguir las indicaciones de acuerdo a los numeros asignados, se conduce balon, se eleva al aire con manos o pies, se realizan controles y pases.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, balones**
1. Juego en zonas demarcadas por tiempos.		**X**	**20**	
2. Skiping bajo hasta zona demarcada y realizar gesto tecnico	**x**		**10**	
3. Juego libre.	**X**	**X**	**5**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/19/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 135**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados

Objetivo Especifico: enfatizar en correciones de ejercicios de tal manera que se puedan ejecutar de una manera correcta por los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones, equipo de sonido**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Zumba	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, palos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saltos pliometricos de baja intensidad; saltos laterales, con obstaculos.	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, conos.**
1. Llevar un balón en la nuca y desplazarse de un sitio a otro sin que el balón caiga al piso. * variantes.	Acoplamiento	**x**	10	
2. Lanzamiento de balón hacia el aire, realizar giros medios o completos sin que el balón caiga al piso. *variantes	Ritmo		10	
3. Cada jugador con un balón; pasar el balón con la mano derecha e izquierda hacia adelante, atrás o a cualquier lado. *variantes	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, platillos, balones**
1. cada jugador con un balón hace conducciones libres por el terreno de juego; trata de robar el balon de los otros jugadores sin perder el control y poseción del balon que posee.		**x**	15	
2. realizar 4 grupos de jugadores, se ubican en 4 esquinas, y dentro ubicar 4 conos formando un cuadro, los jugadores de cada esquina salen conduciendo el balon dan una vuelta al cono y dan un pase al jugador de la otra esquina. * variantes.	**x**		**15**	
3. Juego libre (partido)	**x**	**x**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/21/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 136**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados

Objetivo Especifico: enfatizar en correciones de ejercicios de tal manera que se puedan ejecutar de una manera correcta por los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, platillos, sacos**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego casa y libera	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. relevos a medio campo con y sin balon	Fuerza	Maxima		15	
2. conduccion de balon en slalom entre conos 20 mts		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: vendas, balones platillos**
1. Dos grupos de trabajo; sale un jugador de cada grupo con los ojos vendados y deberá llegar a un sitio determinado conduciendo el balón. Cuando termine sale corriendo a su grupo para entregar y ayudar a vendar el compañero quien deberá hacer el mismo recorrido.	Acoplamiento	**x**	15	
2. Conducción de balón entre conos zig – zag y luego dirigirse al cono que indique el entrenador para rematar al arco. * variantes	Ritmo		15	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, balones**
1. formar una x con conos y los jugadores deberan ubicarse en grupos de 4 y se van pasando el balon entre ellos intentando que el balon no toque ninguno de los conos.	**x**		**10**	
2. enfrentamientos 2 vs 2		**x**	**10**	
3. juego libre (partido con reglas)			**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/23/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 137**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ejecutar acciones tecnicas tacticas y fisicas de manera combinada por medio de ejercicios integrados

Objetivo Especifico: enfatizar en correciones de ejercicios de tal manera que se puedan ejecutar de una manera correcta por los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: lista de asistencia, balones, equipo de sonido**
1. Saludo a jugadores y alistamiento de material	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Cada jugador se registra en planilla	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica, con y sin balón	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Zumba	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, palos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saltos pliometricos de baja intensidad; saltos laterales, con obstaculos.	Fuerza	Maxima		20	
2.		Explosiva	**x**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: balones, conos.**
1. Llevar un balón en la nuca y desplazarse de un sitio a otro sin que el balón caiga al piso. * variantes.	Acoplamiento	**x**	10	
2. Lanzamiento de balón hacia el aire, realizar giros medios o completos sin que el balón caiga al piso. *variantes	Ritmo		10	
3. Cada jugador con un balón; pasar el balón con la mano derecha e izquierda hacia adelante, atrás o a cualquier lado. *variantes	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: conos, platillos, balones**
1. cada jugador con un balón hace conducciones libres por el terreno de juego; trata de robar el balon de los otros jugadores sin perder el control y poseción del balon que posee.		**x**	15	
2. realizar 4 grupos de jugadores, se ubican en 4 esquinas, y dentro ubicar 4 conos formando un cuadro, los jugadores de cada esquina salen conduciendo el balon dan una vuelta al cono y dan un pase al jugador de la otra esquina. * variantes.	**x**		**15**	
3. Juego libre (partido)	**x**	**x**	**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento caudo encefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla entrenador	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Observaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Se dan recomendaciones según lo realizado	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE

ANEXO 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/1/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 129**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar actividades para el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas					
Objetivo Especifico: Dar a conocer a los deportistas algunas pautas para el desarrollo de fuerza y fortalecimiento muscular.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Observar algunos movimientos especificos del pivot.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	**X**	**5**	**CONOS Y PLATILLOS**
Movimientos FMS	Movilidad Articular	**X**	**5**	
Juego recreativo balon mano	Calentamiento	**X**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
sentadillas, estocada y extension de gluteo	Fuerza	Maxima	**X**	**15**	
saltos. Vertical y horizontal		Explosiva	**X**	**15**	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**CONOS Y PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
1.	Acoplamiento			
Escalera. Transferecia trabajo de fuerza	Ritmo	**X**	**10**	
Bases inestables y un solo pies	Equilibrio	**X**	**10**	
	Orientación			**ESCALERA, BASES INESTABLES**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Control de espalda giro y remate (pivot)		**X**	**20**	
2 vs 1. control de espalda fase de ataque		**X**	**20**	**BALONES CONOS Y PLATILLOS**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion muscular riata de estiramientos**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	**Opinones de los participante sobre valores**	**RIATA DE ESTIRAMIENTO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/2/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 130**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar actividades de control del movimiento a partir de los contenidos del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios basicos y especializados de capacidades condicionales y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar situaciones de juego aplicando posicionamiento en tranciciones.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
revision de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
Rotacion flexion y extension de extremidades	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicos de coordinacion	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
carrera continua 4 km	Resistencia	Aerobica	**X**	**20**	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
elongacion muscular tren inferior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
Escalera y tenica de carrera	Ritmo	**X**	**20**	
	Equilibrio			
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
pase primera intencion en velocidad por parejas	**X**		**20**	
1 vs 1 en ataque con remate al arco		**X**	**20**	**CONOS Y BALONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	Relajacion muscular auto masaje	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	charla. actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/6/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 131**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar actividades de control del movimiento a partir de los contenidos del futbol de salon					
Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios basicos y especializados de capacidades condicionales y coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar cambios de sector a partir de juegos de rondos y posecion del balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
revision de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
Rotacion flexion y extension de extremidades	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego recreativo balon mano	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
conduccion de balon rapida por 30 segundos		Anaerobica	**X**	**20**	**CONOS PLATILLOS y BALONES**
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
elongacion muscular tren superior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
Bases inestables y trabajos a un solo pie	Equilibrio	**X**	**20**	
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

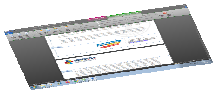
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
rondos de cambios de posicion y 4vs1		**X**	**20**	
2vs2 posesion del balon en espacio reducido		**X**	**20**	**CONOS Y BALONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	Relajacion muscular auto masaje	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	charla. actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/8/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 132**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos del futbol de salon.					
Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patrones basicos de movimiento.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista		**x**	**5**
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular		**x**	**5**
juego recreativo	Calentamiento		**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			**conos cintas y platillos**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
1	Acoplamiento		**x**	**10**
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
atencion a estimulos auditivos (silbato)	Reacción		**x**	**10**
correr saltar y atrapar elemento	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10**
correr saltar y golpear elemento	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	**10**

conos balones y pelotas

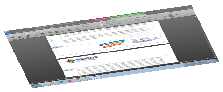
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	
pase por parejas	**x**		**20**	**balones conos y platillos**
remate buscando ubicación	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	5	**Elongacion muscular individual**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	5	**charla. las actitudes de un buen deportista**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/9/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos del futbol de salon.					
Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patrones basicos de movimiento y capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	**5**	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	**5**	
juego recreativo ponchados	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
Equilibrio estatico uno y dos pies	Equilibrio	**x**	**10**	
movimientos derecha-izquierda adelante-atrás	Orientación	**x**	**20**	**conos escalera y platillos**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
correr sujetar por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**20**	
lanzar atrapar balon por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

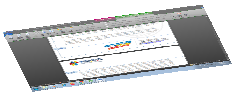
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	
remate buscando ubicación	**x**		**10**	**balones conos y platillos**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		**5**	**elongacion muscular por parejas**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		**5**	**activades para realizar en casa**	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/13/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 134**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica					
Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	**x**	**5**
2.	llamado a lista	**x**	**5**
	Movilidad Articular		
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

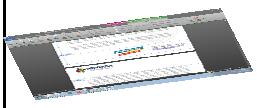
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12/15/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 135**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica					
Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	**x**	**5**
2.	llamado a lista	**x**	**5**
	Movilidad Articular		
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

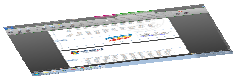
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE _____



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12/16/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 136**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: desarrollar actividades recreativas y ludicas a partir de los contenido del futbol de salon.					
Objetivo Especifico: enfatizar en los conceptos basicos de remate y presion al arco.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista		**x**	**5**
Ejercicios de movilidad general	Movilidad Articular		**x**	**5**
4. Trote y movimientos especificos	Calentamiento		**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Juego de relevos con elementos	Resistencia	Aerobica	**X**	**10**	
4.		Anaerobica			**CONOS Y PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion muscular miembros core y espalda		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**CONOS ESCALERA Y LAZOS**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
Circuto recreativo de correr saltar lanzar atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**30**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Control remate pie derecho e izquierdo	**x**		**20**	
Remate a punto especifico	**x**		**20**	**ARCOS BALONES Y PLATILLOS**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**X**	**5**	**Actividades para realizar en casa**	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12/20/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 137**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar actividades de control del movimiento a partir de los contenidos del futbol de salon

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios basicos y especializados de capacidades condicionales y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar situaciones de juego aplicando posicionamiento en tranciciones.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
revision de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
Rotacion flexion y extension de extremidades	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicos de coordinacion	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
carrera continua 4 km	Resistencia	Aerobica	**X**	**20**	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
elongacion muscular tren inferior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
Escalera y tenica de carrera	Ritmo	**X**	**20**	
	Equilibrio			
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

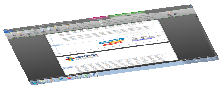
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
pase primera intencion en velocidad por parejas	**X**		**20**	
1 vs 1 en ataque con remate al arco		**X**	**20**	**CONOS Y BALONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	Relajacion muscular auto masaje	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	charla. actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE _____



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12/22/2022	**Lugar: JUAN XXIII**	**Municipio: GACHALÁ**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 138**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 A 14 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos del futbol de salon.					
Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patrones basicos de movimiento y capacidades coordinativas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	**5**	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	**5**	
juego recreativo ponchados	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
Equilibrio estatico uno y dos pies	Equilibrio	**x**	**10**	
movimientos derecha-izquierda adelante-atrás	Orientación	**x**	**20**	**conos escalera y platillos**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
correr sujetar por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**20**	
lanzar atrapar balon por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	
remate buscando ubicación	**x**		**10**	**balones conos y platillos**
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		**5**	**elongacion muscular por parejas**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		**5**	**activades para realizar en casa**	

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE



GOBERNACIÒN D
INDEPORTES (
PLAN DIAR

ESCUELAS DE FORMACIÒN

Fecha: 12/23/2022	Lugar: JUAN XXlll	Municipio: GACHALÁ
Nombre del Formador: JEISSON DUARTE		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN
Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos (		
Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patrones basicos de movim		
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):		

VALORES SOCIA			
Respeto	x	Convivencia	x
Honestidad	x	Justicia	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X

DESARROLLO DE	
PARTI	
ACTIVIDADES	
1.	Introduccion a la clase
verificacion de los deportistas	llamado a lista
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular
juego recreativo ponchados	Calentamiento
PARTE CEN	
ACTIVIDADES	Capacidades Fisi

	Capacidad	Manifestaciòn
1.	Fuerza	Maxima
2.		Explosiva
	Resistencia	Aerobica
4.		Anaerobica
	Velocidad	Maxima
		Desplazamiento
		Reacciòn
8.	Flexibilidad	Estatica
9.		Dinamica

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas
1.	Acoplamiento
2.	Ritmo
Equilibrio estatico uno y dos pies	Equilibrio
movimientos derecha-izquierda adelante-atrás	Orientación
5.	Diferenciación
6.	Reacción

correr sujetar por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	
lanzar atrapar balon por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	
		PARTE CEN
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**T**
conduccion del balon con superficies de contato	**x**	
remate buscando ubicación	**x**	
4.		
		PART
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**
1.Estiramiento		**5**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		**5**

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE

)E CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA
:IO DE CLASE

N DEPORTIVA Y RECREATIVA

Hora: 4 A 6 PM	N° de sesión: 139	N° de semana: 4
N° de deportistas: 20		Edades: 13 A 14 AÑOS
	PERFECCIONAMIENTO	X

del futbol de salon.

niento y capacidades coordinativas

LES Y PERSONALES

Autodisciplina		Participaciòn	x
		Autodominio	
Juego Limpio		Recompensa	

LA SESIÒN DE CLASE

E INICIAL

	Tiempo 20 MIN	
x	5	
x	5	
x	10	

ITRAL-PARTE 1

cas	Tiempo 90 MIN	

	Tiempo	
x	10	
x	20	conos escalera y platillos

x	20
x	10

ITRAL-PARTE 2

Tactico	Tiempo	
	20	balones conos y platillos
	10	

TE FINAL

Actividad
elongacion muscular por parejas
activades para realizar en casa

ANEXO 13



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**			**MUNICIPIO: GACHALÁ**				
LUGAR:				JUAN XXIII			**HORARIO DE PRACTICA:**		3:00 pm a 5:00 pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**			**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
CLASES				**SEMANA 01: DEL 01 AL 04 DE DICIEMBRE**	**SEMANA 2: DEL 05 AL 11 DE DICIEMBRE**		**SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE**				
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X	x		x				
			RESPONSABILIDAD	X	x		x				
			COMPAÑERISMO	X	X		X				
			JUSTICIA								
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO	X	x		x				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	x		x				
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA	X	X		X				
			PARTICIPACIÓN	X	x		x				
			PERSEVERANCIA	X	x		x				
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	x		x				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x		x				
			CALENTAMIENTO	X	x		x				
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X	x		x				
			RITMO	X	X		X				
			EQUILIBRIO	X	x		x				
			ORIENTACION								
			DIFERENCIACION								
			REACCIÓN	X	x		x				
			ADAPTACIÓN								
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA								
			VELOCIDAD	X	x		x				
			FLEXIBILIDAD	X	x		x				
			RESISTENCIA	X	X		X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	x		x				
				X	x		x				
				X	x		x				
				X	x		x				
		ELEMENTOS TACTICOS		X	x		x				
				X	x		x				
				X	x		x				
				X	x		x				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION								
			JUEGOS TRADICIONALES	X	x		x				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS								
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	x		x				
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	x		x				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x		x				

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE

ANEXO 14



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

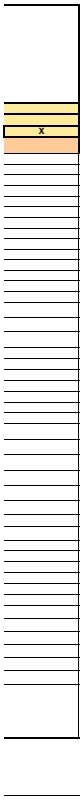
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**			**MUNICIPIO: GACHALA**			
LUGAR:				JUAN XXIII			**HORARIO DE PRACTICA:**			4:00 pm a 6:00 pm
NIVEL				**INICIACION**			**FUNDAMENTACION**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 1: DEL 01 AL 04 DE NOVIEMBRE**			**SEMANA 2: DEL 05 AL 11 DE DICIEMBRE**	**SEMANA 3: DEL 18 AL 24 DE DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			x	x		
			RESPONSABILIDAD	X			x	x		
			COMPAÑERISMO	X			X	X		
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X			x	x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			x	x		
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	X			X	X		
			PARTICIPACIÓN	X			x	x		
			PERSEVERANCIA	X			x	x		
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			x	x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			x	x		
			CALENTAMIENTO	X			x	x		
	PARTE CINTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			x	x		
			RITMO	X			X	X		
			EQUILIBRIO	X			x	x		
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X			x	x		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X			x	x		
			FLEXIBILIDAD	X			x	x		
			RESISTENCIA	X			X	X		
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X			x	x		
				X			x	x		
				X			x	x		
				X			x	x		
		ELEMENTOS TACTICOS		X			x	x		
				X			x	x		
				X			x	x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES	X			x	x		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			x	x		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			x	x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			x	x		

FIRMA FORMADOR: JEISSON DUARTE


x

ANEXO 15

CRONOGRAMA DE EVALUACION AÑO 2022

FUTBOL DE SALON GACHALÁ

PRUEBA DE ENTRADA	MAYO
PRUEBAS DE CONTROL	JULIO
PRUEBAS DE SALIDA	SEPTIEMBRE

ANEXO 16

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ**, identificado con la cédula de ciudadanía **No. 1.074.419.321 de** Gachetá, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE **FUTSAL**, durante el período comprendido del 01 de diciembre al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los veintiséis (26) días del mes de diciembre de 2022.

SANDRA MILENA GARZÓN BELTRÁN
Secretaria de Desarrollo Social

Elaboró: ***Hugo E. Calderón. / Contratista.*** *CP- PS No. 059*
Revisó: ***SANDRA MILENA GARZÓN BELTRÁN*** */ secretaria de Desarrollo Social .*

Powered by CamScanner

LA SUSCRITA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el señor **JEISSON OSWALDO DUARTE LOPEZ**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.074.419.321 de Gachetá, se encuentra a paz y salvo por todo concepto con referencia al contrato de prestación de servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTSAL, durante el período comprendido del 09 de febrero al 23 de diciembre de 2022, mediante el contrato 327 de 2022.

La presente se expide en la Secretaría de Desarrollo Social de Gachalá, a los veintiséis (26) días del mes de diciembre de 2022.

SANDRA MILENA GARZON BELTRAN
Secretaria de Desarrollo Social

Powered by CamScanner

ANEXO 17

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia:

Guavio

Municipio:

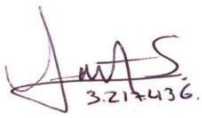
Gachalá

Presentado por:

Jeisson Duarte

Jonathan Moreno

Felipe Hernández



Revisado y aprobado por:

SERGIO ALEXANDER URREGO

Gachalá Cundinamarca

Diciembre 16 de 2022

Introducción

El festival del deporte formativo, es el evento con el cual se da el cierre al programa del deporte formativo en la vigencia 2022, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 24.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 523 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos predeportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Las personas que participaron en el evento recibieron por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, refrigerio y almuerzo, adicional de premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación. Al final del documento encontrara las respectivas evidencias, que dan soporte al cumplimiento de lo planeado por parte de la coordinación del programa.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar un festival del deporte formativo en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, como cierre del programa del deporte formativo de INDEPORTES, en el cual se beneficien los 24.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades pre deportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.

2. Realizar actividades pres deportivos y recreativos, donde los deportistas pongan en práctica sus habilidades y destrezas.

3. Elaborar y entregar el informe del evento bajo los parámetros establecidos por la coordinación del programa.

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
Hugo Calderón	Coordinador municipal
Felipe Hernández	Coordinador técnico
Jeison Duarte	Coordinador logístico
Jonathan Moreno	Coordinador fílmico
David Hilarión	Registro fotográfico
Nelson Bejarano	Logística

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	15 de noviembre 2022
socialización con director o coordinador del municipio	21 de noviembre 2022
Difusión con beneficiarios y padres de familia	12 de diciembre de 2022
Alistamiento de material	12-13-Y 14 DE CICIEMBRE DEL 2022
Desarrollo del evento	16 DE Diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	14 De diciembre de 2022

Diseño metodológico



#DeporteQueProgresa

Festivales Deportivos x Municipio

- Bienvenida
- Recreación
- Prede- Deportivos

- NIVEL INICIACION
- NIVEL FUNDAMENTACION
- NIVEL PERFECCIONAMIENTO

1. BIENVENIDA DE LAS DELEGACIONES

2 RETO GYNCANA (circuito de habilidades)

META : 32- 119

4 EXPLOSION DE COLORES

3 FESTIVALES DEPORTIVOS

- Carrera De colores por niveles
- Lluvia de espuma
- Clausura y premiacion

- Juegos de pelota
- Juegos de marca
- Combate
- precisión

INDEPORTES CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO — **BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades..



INDEPORTES CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO | **2 RETO GYNCANA**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas **FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO**, a través de una secuencia de actividades a desarrollar **(CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQULIBRIO)** y su articulación con las capacidades físicas como **VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA**, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.

#DeporteQueProgresa

METODOLOGIA	• Se desarrollan pruebas de habilidades adaptadas • Se realizara socialización del reglamento a los participantes
REGLAMENTO	• Se participara por nivel de forma individual • Cada participante debe completar el circuito en el menor tiempo posible, • Para dar continuidad a la siguiente estación debe completar el reto y así el juez permitirá dar continuidad a la secuencia del circuito
CIRCUITO DE HABILIDADES	• Se diseñara circuito de gyncana de habilidades donde se establecerá una serie de pruebas de habilidades físicas para que cada equipo o grupo las ejecute en el menor tiempo posible cumpliendo con los retos estipulados

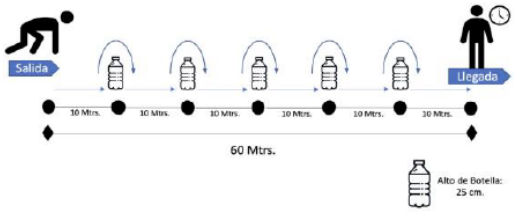
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

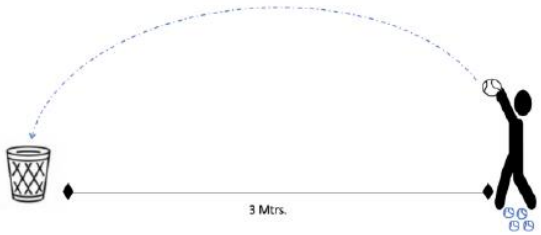
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

ESTACIÓN N° 1. CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.



#DeporteQueProgresa

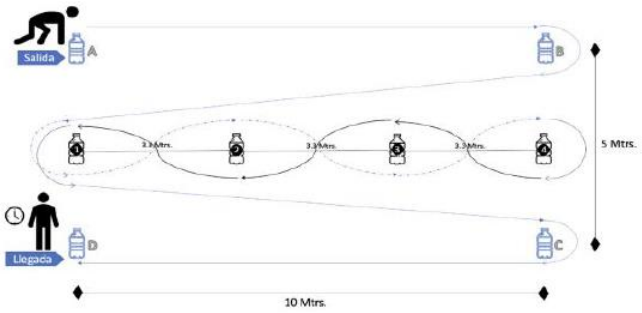
ESTACIÓN N° 2
LANZAMIENTOS.
Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto.



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

ESTACIÓN N° 3

PRUEBA DE AGILIDAD. Adaptado del Test de Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y 4 (ida y regreso), luego desplazarse hasta los puntos C y D (Llegada).

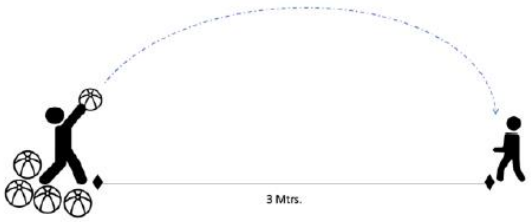


#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4

RECEPCIÓN DE BALÓN.

Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 – 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada.



El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
Est 1-2-3-4: Se registra el tiempo individual de para el recorrido de las 4 estaciones , se toma los mejores 5 tiempos .
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

MATERIALES NECESARIOS

- 14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm
- 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31)
- 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia
- 5 balones de circunferencia (60-65 cm)
- Cinta métrica
- Cronometro, pito y planillero
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 1. La prueba da inicio en una maraña construida con medidas (3m X 6m x 30 cm alto), en ella el Participante realizará un recorrido de arrastre bajo, luego regresará saltando por arriba de la maraña para retornar nuevamente el arrastre bajo.

2.Durante el recorrido de la maraña el participante deberá llevar un balón medicinal de 4Kg empujándolo

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros según, allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizará 3 rollos hacia delante.

4.Al llegar al final de la línea de los 8 metros de rollos, se regresara haciendo rollos nuevamente.

- 5.Luego correrá por una distancia de 16 metros hasta una línea demarcada para realizar los lanzamientos.

6.A una distancia de 10 metros realizará 6 lanzamientos o tiros de precisión a una distancia 3 mt con brazo derecho y 3 con brazo izquierdo. , lanzando un aro para meter en una estaca, por cada aro introducido en la estaca tendrá cinco puntos adicional , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

- 7.Luego correrá una distancia de 20 mt y debe saltar tres obstáculos que están ubicados cada uno a 5- 10 – 15 y termina cuando llegue ala meta 20 metros las vallas estarán ubicadas diferentes altura (50 – 60 y 70 CM)

8.Durante el recorrido de los obstáculos el participante si no pasa cada uno de los retos deberá realizar10 flexiones de piernas para continuar al siguiente reto.

- 9 Luego un recorrido por una barra de equilibrio de 3 metros por un tablón de 10 cm de madera ubicado sobre 3 bloques de ladrillo.

10.Al finalizar el recorrido en la barra de equilibrio el participante deberá realizar 50 saltos con soga, si no logra realizar los saltos con soga deberá realizar 20 saltos continuos saltando una valla que esta una altura de 15 cm a pierna junta .

- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole 5 puntos por pin o botella que quede en pie. .

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :

Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina (N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 Balones medicinales de 4 kg
- 1 rollos de cabuya 45 mt
- 8 conos.
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de blanco (Bolicesta)
- soga o lazo
- Tabla o listón de tres metros
- 5 botellas de gaseosa de litro
- 1 balón de futbol N° 3 de futbol
- 20 aros
- 10 mt de Lona o costales
- 3 vallas de saltabilidad
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 1.Inicia con un recorrido de equilibrio de 3 metros por una guadua o tubo ubicado sobre la superficie . Durante este recorrido el participante llevara 2 botellas de 2,5 litros llenas de agua sin caerse .

2.Luego se desplazará a la maraña, ella tendrá las mismas medidas de los circuitos anteriores, en ella deberá realizar el arrastre bajo, luego pasar por encima de regreso y terminar nuevamente con el arrastre bajo, en todo el recorrido de la maraña estara llevando un balón medicinal de 4 K

- 3.Luego correrá por una distancia de 20 metros , allí encontrara una superficie de 8 metros donde se realizaran rollos hacia delante.

4.Después correrá por una distancia de 16 metros allí encontrará la prueba de lanzamiento, realizará 6 lanzamientos o tiro de precisión 3 con cada mano i a una diana o botella que estará a 10 mt , tiro al blanco *por cada diana o botella golpeada se otorgara cinco puntos adicionales puntos adicional al puntaje de su tiempo total* , de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

- 5.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de pateo, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones, pateará dos con cada pie.

6.El participante deberá meter el balón en las canchas o banquita, que estarán ubicados a una distancia de 5 metros *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación,* de lo contrario será penalizado restándole 25 puntos .

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

- 7.Luego correrá una distancia de 10 mt y debe saltar 5 obstáculos a pie junto que están ubicados cada uno a 2 metros con una altura de 70 cm

8.terminado el recorrido de los obstáculos el participante se regresa en carrera haciendo zig-zag por medio de todos los obstáculos y regresarse de la misma manera .

- 9.Luego realizara 10 burpees continuos donde se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

10.Los hombres realizaran 10 burpees en el menor tiempo posible y las mujeres realizaran 5 para dar continuidad al siguiente reto

- 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara con la siguiente estación*

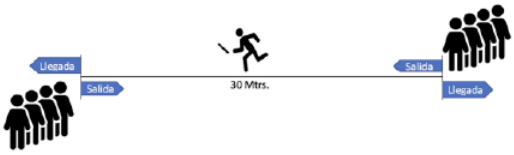
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



Unidad de medida :
.
Est 5 :Se toma el tiempo por grupo por cada disciplina(N° personas participantes x grupo 12)

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- 2 botellas 2.5 L.
- 2 balones medicinales de 5 Kg
- 10 conos o platillos.
- 45 metros de cabuya
- 4 palos de escoba.
- 15 conos o platillos
- Cinta métrica.
- Cinta pegante.
- Punto de Blanco (Bolicesta)
- 2 Cronómetros.
- Punto de Blanco
- Juego de Metegol banquitas)
- 4 balones
- Una caneca o cesta
- Testigo de 30 cm (palo de escoba)
- Cronometro, pito y planillero

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

- Se desarrollaran encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador.
- Se ajustaran Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5.
- Se desarrollaran pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO

CARRERA DE COLORES

OBJETIVO DE LA PRUEBA

Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo **un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son** actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

- Se realizara capacitación por provincia a los formadores
- Se participara de la prueba por niveles dependiendo el grupo asignado

REGLAMENTO

- Participaran de manera individual y por equipos (por niveles)
- Los ganadores Individuales sumaran puntos para sus equipos

PISTAS

- Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.

INDEPORTES

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE colores



Al laberinto que conduce a la morada de la sabiduría debes entrar adoptando la figura de gusano debe avanzar y pasar por las telarañas sin quedar.
.

Por que debes ver lo que no vez, en la esquina los que estaban ya no están, debes organizar la frase _____ para continuar

.Busca la forma de aquello que esta dos veces en todo debes realizar desplazamientos en 4 rollos hacia adelante y tres hacia atrás y finaliza una figura pirámide.

Parte de la clave la tiene el capitán que solo no esta , acompáñalo a mirar, dime cuantas niños son: _____ cuantas niñas están _____ .

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

- ❖ Tiempo utilizado en la totalidad del recorrido, cumpliendo con el desarrollo de todas las pistas
- Categoría iniciación 400 metros
- Categoría fundamentación 800 metros
- Categoría perfeccionamiento 1200 metros
- ❖ En cada pista se ubicaran dos jueces, donde permitirá que el niño se pinte la camiseta blanca
- Estación 1 color azul
- Estación 2 color amarillo
- Estación 3 color rojo

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

- ❖ Banderas de colores para señalizar donde el niño debe pintar su camiseta
- ❖ Banderas por colores según el nivel.
- ❖ Cronometro, pito y planillero.

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- Rumba aeróbica
- Explosión de Colores
- Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

	HORA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DICIEMBRE	8:00 – 8.30	Llegada de las delegaciones registro de planillas de inscripción.	formadores
	8.30- 9:00	Bienvenida y recreación dirigida	Animador y formadores
	9:00- 11:30	Desarrollo de Reto Gyncana de Habilidades	Formador por disciplina
	10:00 – 10:20	REFRIGERIOS	Coordinador Municipal evento
	12: 00 m	Almuerzos	Coordinador evento
	1:00 -2: 00	Festivales por disciplinas deportivas desarrollo de competencias deportivas	Formadores
	2:00- 3:00	Carrera de colores y clausura y entrega de diploma de participación del festival.	Animador

INDEPORTES

Nombre del escenario: Cancha de fútbol municipal de Gachalá

Horario: 8 am – 2 pm

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Futbol de salón	40
Canotaje	25
Ciclimontañismo	25
Total	**90**

Bienes de consumo (medallas)

# Medallas de Oro	# Medallas de Plata	# Medallas de Bronce
3	**3**	**3**

Tabla de resultados

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA: GUAVIO — MUNICIPIO: GACHALÁ

TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES

NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	DANIEL VARGAS PEÑA	400	60	460	1
	MARIA ESPINOSA MEDINA	380	70	450	2
	SHARIK GARZÓN URREGO	340	100	440	3
FUNDAMENTACION	SHAROL CARRILLO LEÓN	195	100	295	1
	MARIANA ROMERO	130	80	210	2
	JHONIER BELTRAN PLAZAS	170	30	200	3

PERFECCIONMIENTO	JULIAN RODRIGUEZ	215	100	315	1
	YENLY MORENO GARZÓN	230	60	290	2
	DUVAN SANCHEZ LEÓN	185	80	175	3

Conclusión o análisis general del evento

Anexos

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
REUNIÓN	**SOCIALIZACIÓN**
	
Material recibido por indeportes cundinamarca	**Material recibido por indeportes cundinamarca**
	

Material gestionado por el grupo organizador	Material gestionado por el grupo organizador
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	
FOTO fundamentación	FOTO fundamentación

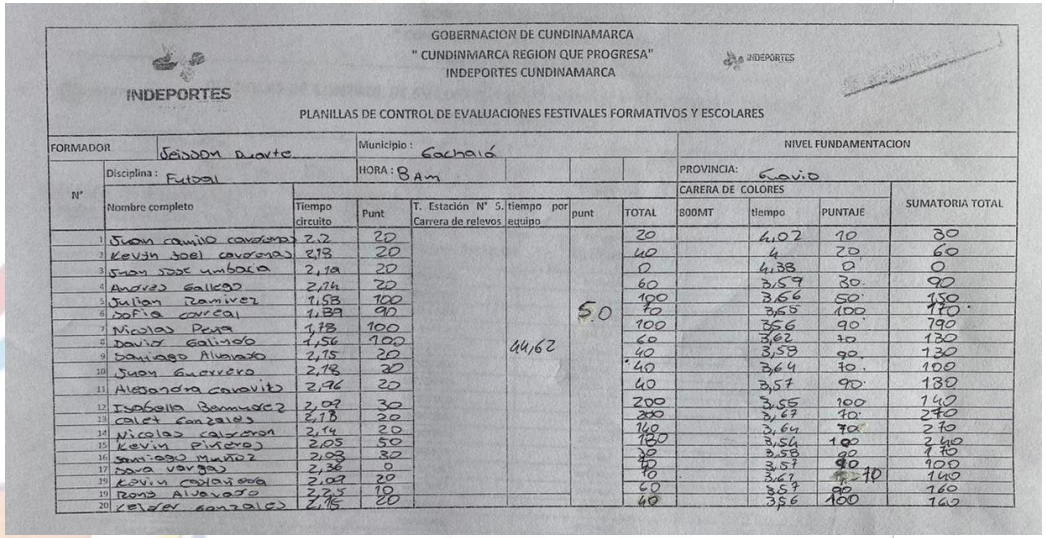
	
FOTO fundamentación	FOTO fundamentación
	
FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento
	
FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento

Escáner de formatos

Fútbol salón

Nivel - Fundamentación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

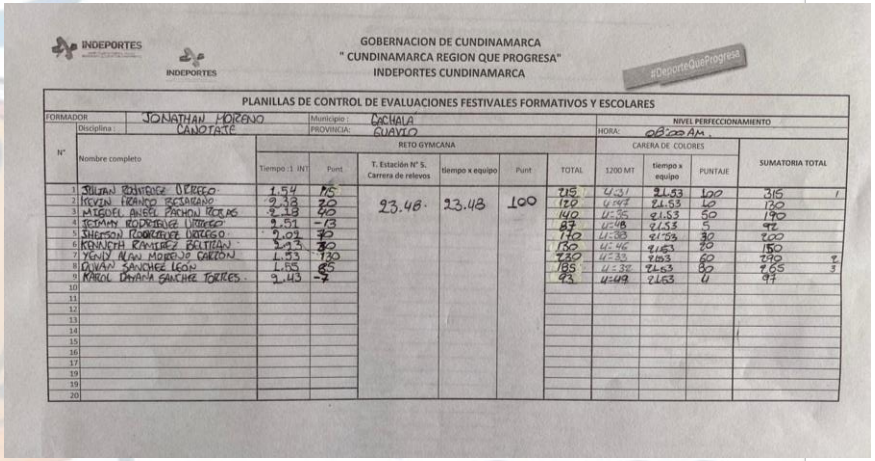
INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: Seidon Duarte | Municipio: Fachalá | NIVEL FUNDAMENTACION
Disciplina: Futbol | HORA: 8 Am | PROVINCIA: Guavio

N°	Nombre completo	Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo por equipo	punt	TOTAL	CARERA DE COLORES 800MT	tiempo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	Juan camilo cardenas	2.2	20				20		4.07	10	30
2	Kevin Joel cardenas	2,18	20				40		4	20	60
3	Juan Jose umbarila	2,19	20				0		4.38	0	0
4	Andres Galvan	2,14	20				60		3.59	30	90
5	Julian Ramirez	1,53	100				100		3.56	50	150
6	Sofia Carreal	1,39	90			5.0	90		3.55	100	190
7	Nicolas Pena	1,48	100				100		3.56	90	190
8	David Galindo	1,56	100		44,62		60		3.62	30	130
9	Santiago Alvarado	2,15	20				40		3.58	90	130
10	Juan Guerrero	2,18	20				40		3.64	70	110
11	Alejandra Cavanilla	2,16	20				40		3.57	90	130
12	Isabella Bermudez	2,07	30				200		3.55	100	140
13	Calet Gonzalez	2,13	20				300		3.67	70	270
14	Nicolas Calderon	2,14	20				140		3.64	70	210
15	Kevin Pinzon	2,05	50				180		3.54	100	240
16	Santiago Muñoz	2,03	80				20		3.58	90	110
17	Dana vargas	2,36	0				10		3.57	90	100
18	Kevin Galeano	2,07	20				10		3.47	120	140
19	Rona Alvarado	2,25	10				60		3.59	90	160
20	Kelvey Gonzalez	2,15	20				40		3.56	100	160

Nivel – Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

#DeporteQueProgresa

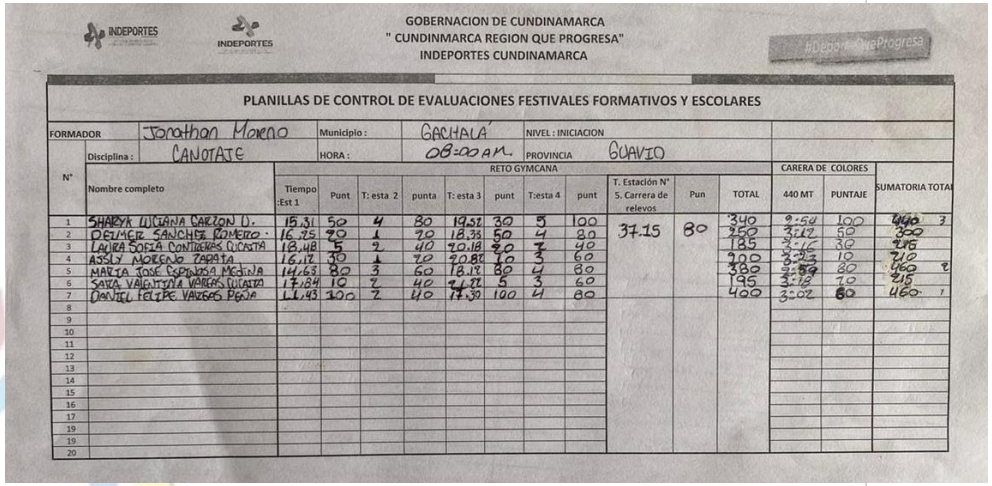
PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: JONATHAN HORENO CANDTATE | Municipio: FACHALA | PROVINCIA: GUAVIO | NIVEL PERFECCIONAMIENTO | HORA: 08:00 AM

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA Tiempo	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	CARERA DE COLORES 1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	JULIAN RODRIGUEZ USECHE	1.54	115	23.48	23.48	100	215	4:31	21.53	100	315
2	KEVIN HERNAN BECERRA	2.18	20				120	4:42	21.53	40	120
3	MIGUEL ANGEL PACHON MORA	2.18	40				140	4:35	21.53	50	190
4	JOHAN RODRIGUEZ USECHE	2.51	-13				87	4:48	21.53	5	92
5	SHERSON RODRIGUEZ USECHE	2.02	30				140	4:33	21.53	30	200
6	KENNETH RAMIREZ BELTRAN	2.23	30				150	4:46	21.53	20	150
7	YENDY ALEJANDRA MORENO GARZON	1.53	120				120	4:33	21.53	60	180
8	DILWAN SANCHEZ LEON	1.55	85				185	4:32	21.53	80	265
9	KAROL DAYANA SANCHEZ TORRES	2.43	-7				93	4:49	21.53	4	97
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
19											
19											
20											

Canotaje

Nivel - Iniciación



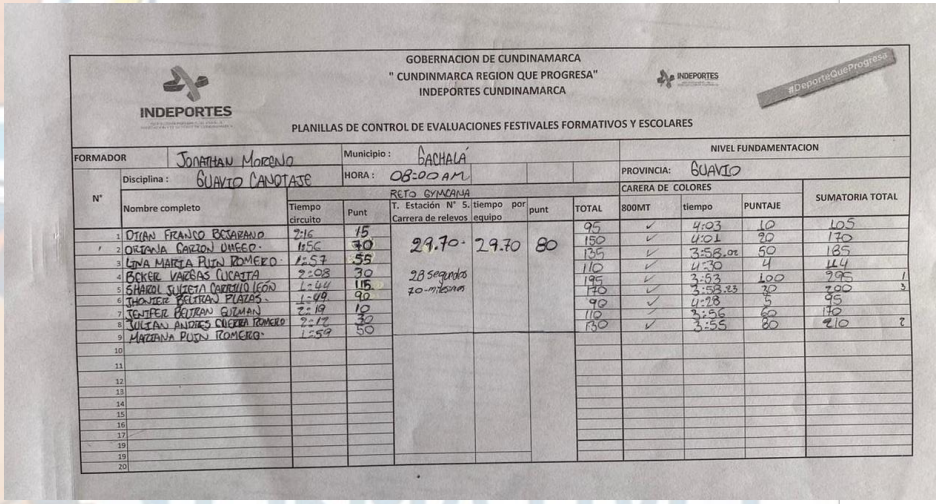
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: Jonathan Moreno | Municipio: GACHALÁ | NIVEL: INICIACION
Disciplina: CANOTAJE | HORA: 08:00 A.M. | PROVINCIA: GUAVIO

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	CARERA DE COLORES 440 MT	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	SHARYK LUCIANA CARZON D.	15.31	50	4	80	19.51	30	5	100	37.15	80	340	9:54	100	440 3
2	DEIMER SANCHEZ ROMERO ·	16.75	20	1	70	18.38	50	4	80			300	3:42	50	350
3	LAURA SOFIA CONTRERAS CUCAITA	18.48	5	2	40	20.18	20	1	40			185	3:45	30	215
4	ASSLY MORENO ZAPATA	16.18	30	1	70	20.85	10	3	60			200	3:53	10	210
5	MARIA JOSE ESPARZA MEDINA	14.63	80	3	60	18.17	80	4	80			300	5:59	80	460 2
6	SARA VALENTINA VARGAS CUCAITA	17.84	10	2	40	21.27	5	3	60			195	3:18	70	215
7	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	14.43	100	2	40	17.30	100	4	80			400	3:02	80	460 1
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
19															
19															
20															

Nivel - Fundamentación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

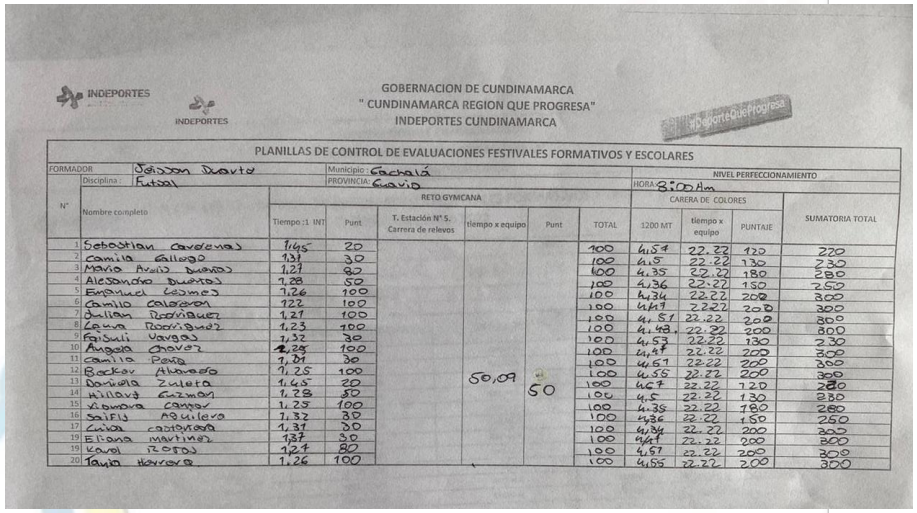
INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: JONATHAN MORENO | Municipio: GACHALÁ | NIVEL FUNDAMENTACION
Disciplina: GUAVIO CANOTAJE | HORA: 08:00 AM | PROVINCIA: GUAVIO

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo por equipo	punt	TOTAL	CARERA DE COLORES 800MT	tiempo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	OTIAN FRANCO BOTARANO	2:16	15	29.70	29.70	80	95	✓	4:03	10	105
2	ORIANA CARZON URREGO ·	1:56	70				150	✓	4:01	20	170
3	GINA MARCIA PLIN ROMERO	1:57	55	28 segundos			135	✓	3:58.02	50	185
4	BOKER VARGAS CUCAITA	2:08	30	20 minutos			110	✓	4:30	4	114
5	SHAROL SULEYA CARRILLO LEON	1:44	115				195	✓	3:53	100	295 1
6	JHONIER BEITRAN PLATAS ·	1:49	90				170	✓	3:53.83	30	200 3
7	JENIFER BEITRAN GUZMAN	2:19	10				90	✓	4:28	5	95
8	JULIAN ALFONSO CUERVA ROMERO	2:17	30				110	✓	3:56	80	190
9	MARIANA PLIN ROMERO:	1:59	50				130	✓	3:55	80	210 2
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
19											
20											

Nivel – Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: Jaidon Duarte | Municipio: Gachalá | NIVEL PERFECCIONAMIENTO
Disciplina: Futbol | PROVINCIA: Guavio | HORA: 3:00 Am

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA						CARERA DE COLORES			SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :1 INT	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	
1	Sebastian Cardenas	1,45	20				100	4,54	22.22	120	220
2	Camila Gallego	1,31	30				100	4,55	22.22	130	230
3	Mario Andres Duarte	1,27	80				100	4,35	22.22	180	280
4	Alessandro Bustos	1,28	50				100	4,36	22.22	150	250
5	Emanuel Gomez	1,26	100				100	4,34	22.22	200	300
6	Camila Calderon	122	100				100	4,49	2222	200	300
7	Dallan Rodriguez	1,21	100				100	4, 51	22.22	200	300
8	Lejna Rodriguez	1,23	100				100	4,49	22.22	200	300
9	Fabiuli Vargas	1,32	30				100	4,53	22.22	130	230
10	Angela Chavez	1,25	100				100	4,47	22.22	200	300
11	Camila Pena	1,31	30				100	4,51	22.22	200	300
12	Backy Alvarado	1,25	100				100	4,55	22.22	200	300
13	Daniela Zuleta	1,45	20		50,09	50	100	4,47	22.22	120	280
14	Hillary Guzman	1,28	80				106	4,5	22.22	130	280
15	Valentina Campos	1,25	100				100	4,38	22.22	180	280
16	Salas Aguilera	1,32	30				100	4,36	22.22	150	250
17	Laura Casanova	1,31	30				100	4,34	22.22	200	300
18	Eliana Martinez	1,37	30				100	4,47	22.22	200	300
19	Karol Rodas	1,27	80				100	4,51	22.22	200	300
20	Tania Herrera	1,26	100				100	4,55	22.22	200	300

Ciclismo

Nivel - Iniciación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

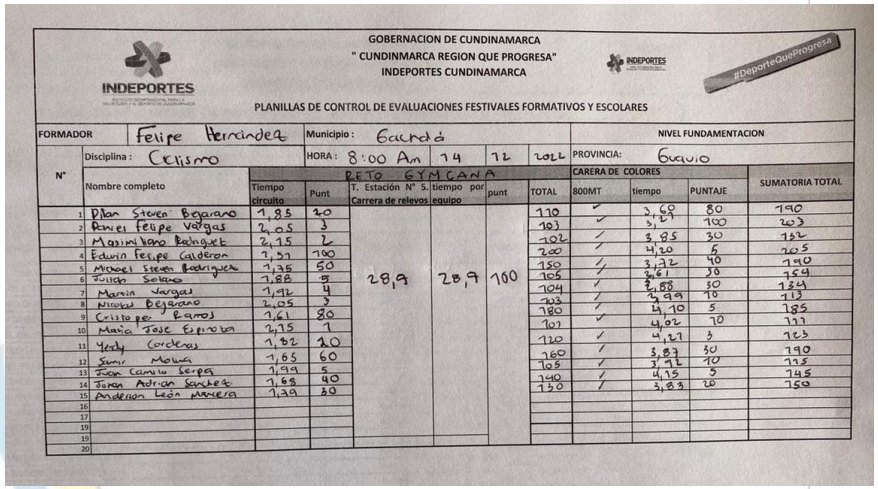
#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: Felipe Hernandez | Municipio: Gachalá | NIVEL : INICIACION
Disciplina: Ciclismo | HORA: | PROVINCIA: Guavio

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA								T. Estación N° 5. Carrera de relevos	Pun	TOTAL	CARERA DE COLORES		SUMATORIA TOTAL
		Tiempo :Est 1	Punt	T: esta 2	punta	T: esta 3	punt	T:esta 4	punt				440 MT	PUNTAJE	
1	Javed Duarte Pena	15,7	30	2	40	18,9	30	3	60	36,8	100	270	2,02	60	330
2	Jacobo Quintero	18,9	20	1	20	19,1	20	2	40			200	2,81	100	300
3	Joel Felipe Pena	15,5	80	2	40	18,5	80	4	80			350	2,5	40	390
4	Jeferson Chacchi	14,3	80	2	40	13,4	100	4	80			400	3,03	50	450
5	Julian Linares Villegas	14,9	100	2	60	18,8	50	5	100			410	2,91	80	490
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
19															
19															
20															

Nivel - Fundamentación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

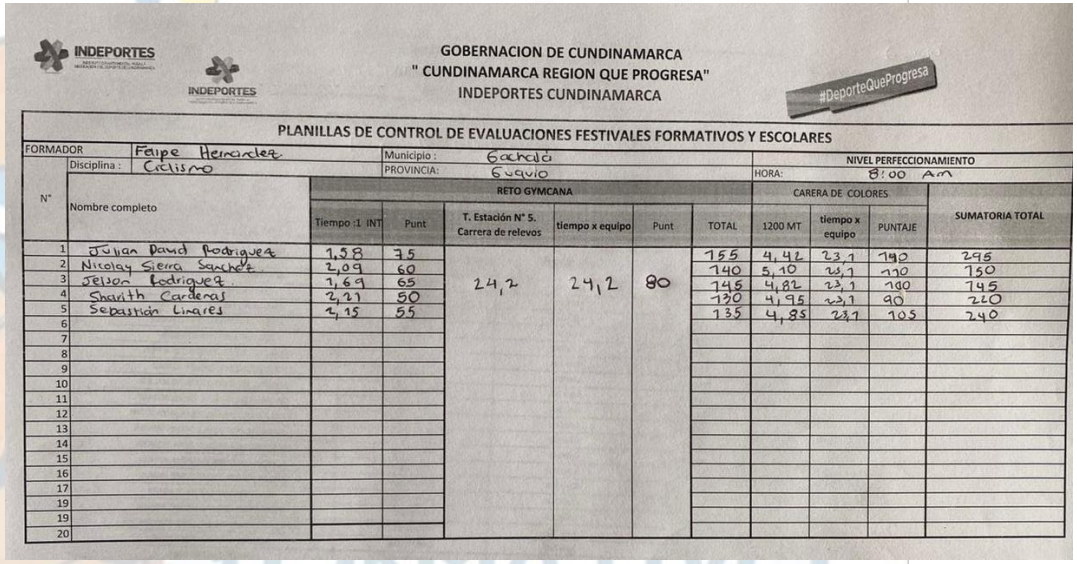
#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: Felipe Hernandez | Municipio: Gachalá | NIVEL FUNDAMENTACION
Disciplina: Ciclismo | HORA: 8:00 Am | 14 | 12 | 2022 | PROVINCIA: Guavio

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA: Tiempo circuito	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo por equipo	punt	TOTAL	CARERA DE COLORES: 800MT	tiempo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	Dilan Steven Bejarano	1,85	20				110	✓	2,69	80	190
2	Daniel Felipe Vargas	2,05	3				103	✓	3,27	100	203
3	Maximiliano Rodriguez	2,15	2				102	✓	3,85	30	132
4	Edwin Felipe Calderon	1,27	100				200	✓	4,20	5	205
5	Michael Steven Rodriguez	1,35	50				150	✓	3,72	40	190
6	Julian Serrano	1,88	5	28,9	28,9	100	105	✓	3,61	50	154
7	Maria Vargas	1,92	4				104	✓	3,88	30	134
8	Nicolas Bejarano	2,05	3				123	✓	3,99	70	193
9	Cristofer Ramos	1,61	80				180	✓	4,10	5	185
10	Maria Jose Espinosa	2,15	1				101	✓	4,02	70	171
11	Yudy Cordenas	1,82	20				120	✓	4,21	3	123
12	Sumi Molina	1,65	60				160	✓	3,87	30	190
13	Juan Camilo Lopez	1,99	5				105	✓	3,92	70	175
14	Juan Adrian Sanchez	1,68	40				140	✓	4,15	5	145
15	Anderson León Marcera	1,79	20				130	✓	3,83	20	150
16											
17											
19											
19											
20											

Nivel – Perfeccionamiento



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

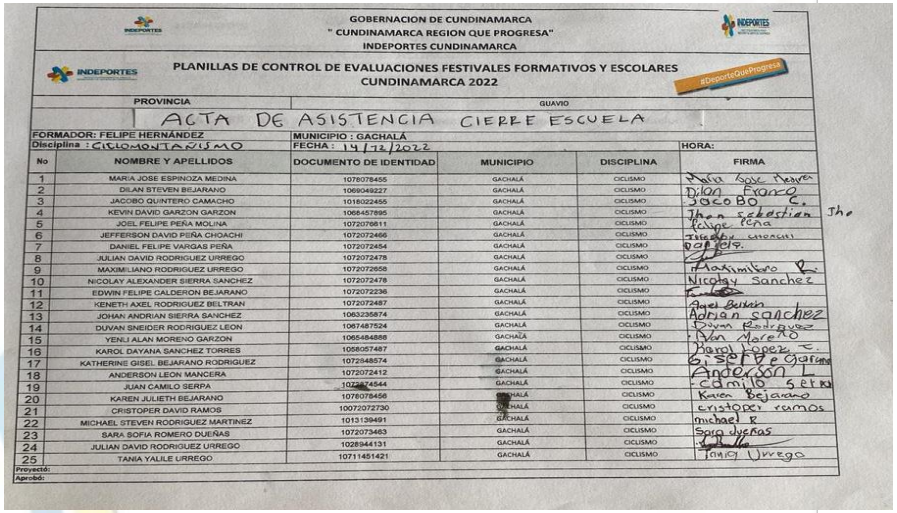
#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADOR: Felipe Hernandez | Municipio: Gachalá | NIVEL PERFECCIONAMIENTO
Disciplina: Ciclismo | PROVINCIA: Guavio | HORA: 8:00 AM

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA: Tiempo :1 INT	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de relevos	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	CARERA DE COLORES: 1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTAL
1	Julian David Rodriguez	1,58	75				155	4,42	23,1	190	295
2	Nicolay Sierra Sanchez	2,09	60				140	5,10	23,1	110	150
3	Jeison Rodriguez	1,69	65	24,2	24,2	80	145	4,82	23,1	100	145
4	Sharith Cardenas	2,21	50				130	4,95	23,1	90	220
5	Sebastian Linares	2,15	55				135	4,85	23,1	105	240
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
19											
19											
20											

Acta de asistencia y cierre de la escuela de formación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES
CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA: GUAVIO

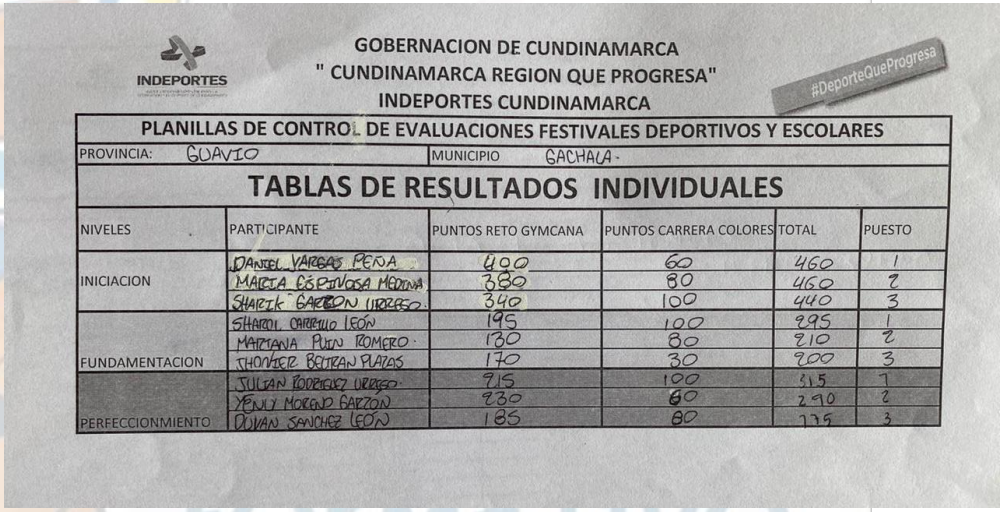
ACTA DE ASISTENCIA CIERRE ESCUELA

FORMADOR: FELIPE HERNÁNDEZ
Disciplina : CICLOMONTAÑISMO
MUNICIPIO : GACHALÁ
FECHA : 14/12/2022
HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	MARIA JOSE ESPINOZA MEDINA	1076078455	GACHALÁ	CICLISMO	
2	DILAN STEVEN BEJARANO	1069049227	GACHALÁ	CICLISMO	
3	JACOBO QUINTERO CAMACHO	1018022455	GACHALÁ	CICLISMO	
4	KEVIN DAVID GARZON GARZON	1068457895	GACHALÁ	CICLISMO	
5	JOEL FELIPE PEÑA MOLINA	1072076811	GACHALÁ	CICLISMO	
6	JEFFERSON DAVID PEÑA CHOACHI	1072072466	GACHALÁ	CICLISMO	
7	DANIEL FELIPE VARGAS PEÑA	1072072454	GACHALÁ	CICLISMO	
8	JULIAN DAVID RODRIGUEZ URREGO	1072072478	GACHALÁ	CICLISMO	
9	MAXIMILIANO RODRIGUEZ URREGO	1072072658	GACHALÁ	CICLISMO	
10	NICOLAY ALEXANDER SIERRA SANCHEZ	1072072478	GACHALÁ	CICLISMO	
11	EDWIN FELIPE CALDERON BEJARANO	1072072236	GACHALÁ	CICLISMO	
12	KENETH AXEL RODRIGUEZ BELTRAN	1072072487	GACHALÁ	CICLISMO	
13	JOHAN ANDRIAN SIERRA SANCHEZ	1063235874	GACHALÁ	CICLISMO	
14	DUVAN SNEIDER RODRIGUEZ LEON	1067487524	GACHALÁ	CICLISMO	
15	YENLI ALAN MORENO GARZON	1065484888	GACHALÁ	CICLISMO	
16	KAROL DAYANA SANCHEZ TORRES	1058057487	GACHALÁ	CICLISMO	
17	KATHERINE GISEL BEJARANO RODRIGUEZ	1072548574	GACHALÁ	CICLISMO	
18	ANDERSON LEON MANCERA	1072072412	GACHALÁ	CICLISMO	
19	JUAN CAMILO SERRA	1072[illegible]4544	GACHALÁ	CICLISMO	
20	KAREN JULIETH BEJARANO	1076078456	GACHALÁ	CICLISMO	
21	CRISTOPER DAVID RAMOS	1007207273O	GACHALÁ	CICLISMO	
22	MICHAEL STEVEN RODRIGUEZ MARTINEZ	1013139491	GACHALÁ	CICLISMO	
23	SARA SOFIA ROMERO DUEÑAS	1072073463	GACHALÁ	CICLISMO	
24	JULIAN DAVID RODRIGUEZ URREGO	1028944131	GACHALÁ	CICLISMO	
25	TANIA YALILE URREGO	1071145142I	GACHALÁ	CICLISMO	

Proyectó:
Aprobó:

Resultado individual



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA: GUAVIO MUNICIPIO GACHALA

TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES

NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	DANIEL VARGAS PEÑA	400	60	460	1
	MARIA ESPINOSA MEDINA	380	80	460	2
	SHARIK GARZON URREGO	340	100	440	3
FUNDAMENTACION	SHAROL CARRILLO LEON	195	100	295	1
	MARIANA PUIN ROMERO	130	80	210	2
	JHONIER BELTRAN PLATAS	170	30	200	3
PERFECCIONMIENTO	JULIAN RODRIGUEZ URREGO	215	100	315	1
	YENLY MORENO GARZON	230	60	290	2
	DUVAN SANCHEZ LEON	185	80	275	3

DORADO
Festival
del DEPORTE
FORMATIVO
2022