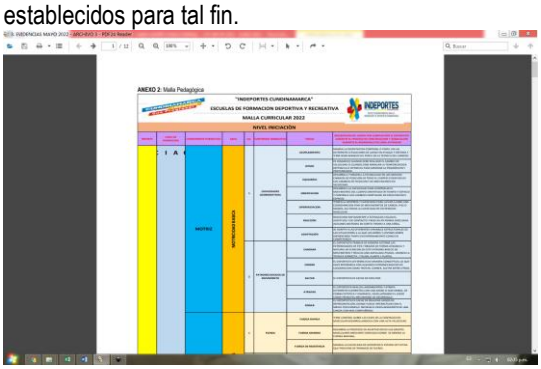
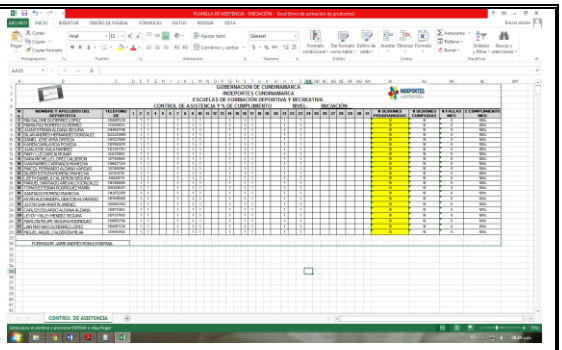
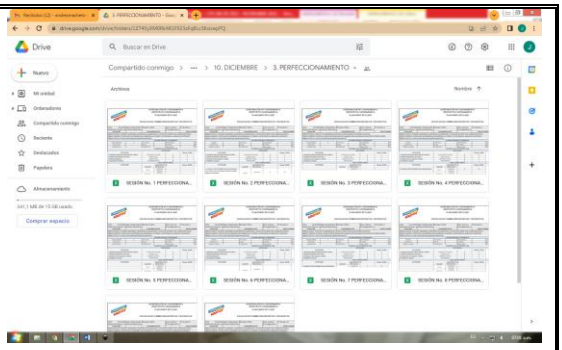
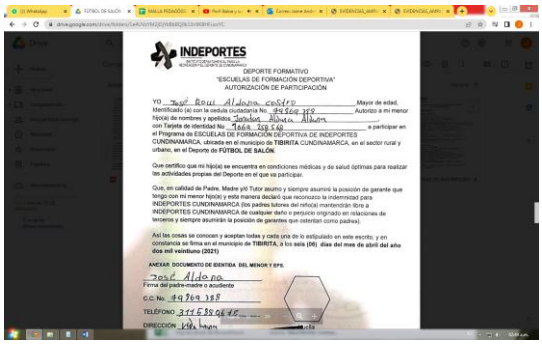
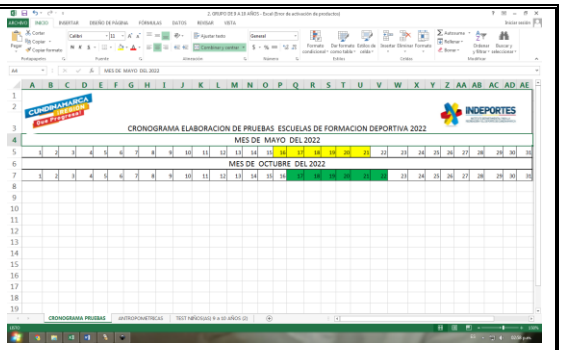
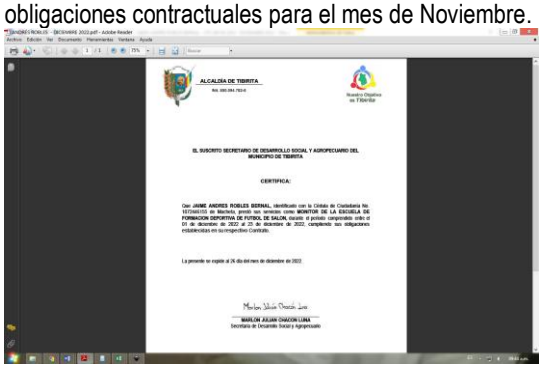
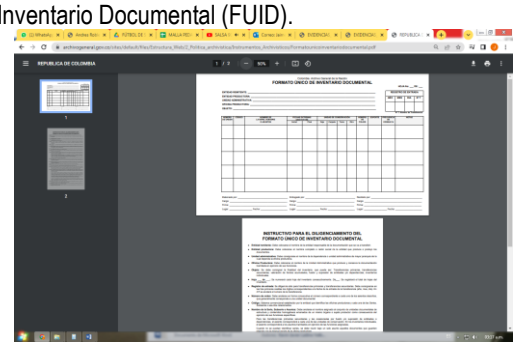
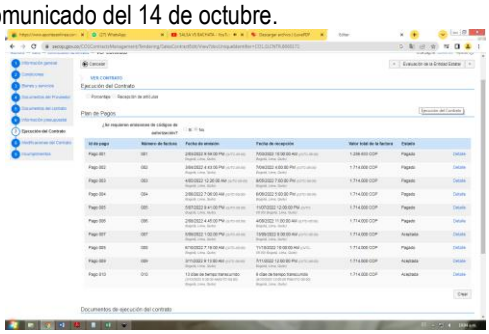
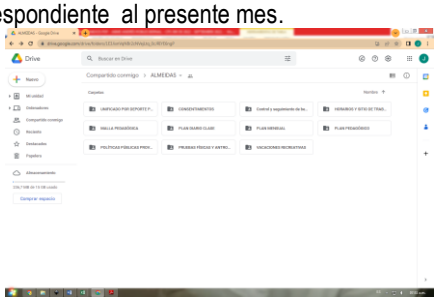
| EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE - CTO 300 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL. | | |
| **Número de identificación** | 1072446155 | **Tipo de documento** | CÉDULA DE CIUDADANÍA |
| **Período informado** | 01/12/2022 al 23/12/2022 | **N° de Registro Presupuestal** | 2022000211 fecha: 27/ 01/ 2022<br>2022003228 fecha: 08 / 09 / 2022 |
| **Objeto del Contrato:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÒN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA. | | | |

| **Obligaciones específicas:** | **Actividades realizadas:** |
|---|---|
| 1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa. | Realicé convocatoria para incorporar más deportistas al programa de deporte formativo a través de los diferentes medios digitales y medios radiales, así como voz a voz a través de los asistentes que ya hacen parte del programa.<br><br><br>ANEXO 1: Flayer Publicitario. |
| 2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. | Entregué al Gestor de la provincia almeidas Fidel Adolfo Peña a través de plataforma digital Drive Plan Pedagógico y Malla Pedagógica dentro de los periodos establecidos para tal fin.<br><br>ANEXO 1: Plan Pedagógico.<br>ANEXO 2: Malla Pedagógica.<br>ANEXO 3: acta de inicio. |
| 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. | Desarrollé todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y malla pedagógica, donde anexo soporte fotográfico y listado de asistencia. |

| | |
|---|---|
| | <br>ANEXO 1: Formato de asistencia diligenciado.<br>ANEXO 2: Formato de registro fotográfico. |
| 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. | Se consolido una cobertura total de 56 deportistas en los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).<br>21 deportistas en INICIACIÓN<br>23 deportistas en FUNDAMENTACIÓN<br>12 deportistas en PERFECCIONAMIENTO<br><br>ANEXO 1: Formato de cobertura diligenciado.<br>ANEXO 2: Control de seguimiento a beneficiarios. |
| 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. | Utilicé de manera adecuada la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en cada momento, evento o actividad en la cual fue necesario durante el desarrollo de nuestra labor.<br><br>ANEXO 1: Reunión Formadores Deportivos Municipio de Guatavita. |
| 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. | Presenté al gestor de la provincia almeidas Fidel Adolfo Peña las sesiones requeridas para el mes de Diciembre a través de los medios establecidos. |

| | |
|---|---|
| | <br>ANEXO 1: 36 planeaciones en el Formato Oficial Plan Diario de Clase. |
| 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. | Actualice, revise y entregué la información pertinente a través de la plataforma DRIVE dispuesta por el gestor Fidel Adolfo Peña con los documentos y diferentes formatos debidamente diligenciados:<br>1. Ficha de Inscripción.<br>2. Consentimiento informado.<br>3. Consentimiento COVID.<br><br>ANEXO 1: Pantallazo de formatos que reposan en la plataforma dispuesta para el archivo digital de toda la documentación de inscripción. |
| 8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas. | Presenté al gestor de la provincia y a través de las plataformas dispuestas para tal fin, la planeación mensual del mes de Diciembre con los contenidos a desarrollar, dirigidos a los tres niveles de formación del programa.<br><br>ANEXO 1: Planeación Mensual de Diciembre. |
| 9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final. | Para el presente mes de diciembre no se realizaron evaluaciones de carácter físico y teórico, ya que de acuerdo al cronograma establecido por INDEPORTES, estas pruebas fueron realizadas en los meses de MAYO y OCTUBRE. |

| | |
|---|---|
| | <br>ANEXO 1: Cronograma General. |
| 10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado. | Entregué la certificación emitida por parte de la Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario del Municipio de Tibirita y su gerente Marlon Julián Chacón Luna, donde dio fe y manifestó la ejecución de las actividades realizadas en relación a las obligaciones contractuales para el mes de Noviembre.<br><br>ANEXO 1: Certificación expedida por Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario del municipio de Tibirita.<br>ANEXO 2: Paz y Salvo expedido por Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario del municipio de Tibirita. |
| 11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. | Apoyé las siguientes actividades en el mes de Diciembre:<br>ACTIVIDAD FÍSICA DÍA BLANCO.<br>DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN TEMÁTICAS DE ALUMBRADO PARQUE DE TIBIRITA.<br>FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES INDEPORTES 2022.<br><br>ANEXO 1: Actividades de apoyo logístico y organización en las temáticas de alumbrado parque principal de Tibirita. |
| 12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Asistí a cada una de las reuniones y capacitaciones programadas por el instituto de manera presencial y |

| | |
|---|---|
| | virtual en las fechas, horarios, lugares y plataformas programadas para el mes de Diciembre.<br><br><br>ANEXO 1: Reunión Formadores Municipio de Guatavita.<br>ANEXO 2: Reunión virtual festival del deporte formativo.<br>ANEXO 3: Planeación Festival Deporte Formativo. |
| 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. | Proyecté y continué a la espera de los lineamientos y requerimientos que corresponden y tienen como propósito el diligenciamiento del Formato Único de Inventario Documental (FUID).<br><br>ANEXO 1: Imagen de consulta de formatos 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. | Presente a través de la plataforma Secop II el informe correspondiente al mes de Diciembre, con los correspondientes soportes y evidencias dentro de las fechas establecidas según parámetros establecidos y en concordancia a la circular 03 del 2022 numeral 2 y comunicado del 14 de octubre.<br><br>ANEXO 1: Pantallazo Secop II. |
| 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. | Entregué de manera oportuna y completa toda la documentación en físico y digital requerida al supervisor correspondiente al presente mes.<br><br>ANEXO 1: Soporte Documentos Drive. |

**EVIDENCIAS JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL – CPS 300 DE 2022 – MUNICIPIO DE TIBIRITA – DICIEMBRE.**

**OBLIGACIÓN No. 1**

**ANEXO 1: Flayer Publicitario.**



ANEXO 1: Plan Pedagógico.

**GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA**

**¨REGIÓN QUE PROGRESA¨**

# PLAN PEDAGÓGICO

## ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA

## FÚTBOL DE SALÓN

**JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**Formador Deportivo**

**TIBIRITA – CUNDINAMARCA**

**2022**

**Instituto Departamental Para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**¨DEPORTE QUE PROGRESA¨**

**CONTENIDO**


1. Introducción
2. Justificación
3. Marco Legal
4. Objetivo General
5. Objetivos Específicos
6. Población Objeto y Cobertura
7. Caracterización de Deporte
8. Estructura por Niveles
9. Temas y Contenidos
10. Metodología de Trabajo
11. Control, Seguimiento y Evaluación
12. Cronograma de Actividades

## 1. INTRODUCCIÓN

El Fútbol de Salón es hoy por hoy uno de los deportes más importantes, de mayor impacto, crecimiento y de los más practicados en la sociedad en nuestro país, en este deporte se genera la masificación de diferentes grupos sociales, A diferencia del fútbol tradicional o fútbol once (11), el fútbol de salón se convierte en una gran alternativa y herramienta de construcción y transformación social a través de su práctica, puesto que por su dinámica de juego, espacio para su práctica y proceso de preparación y formación, se puede practicar en muchos más lugares. Así, este deporte se práctica cada vez más en jornadas extraescolares, puesto que además de todo lo anterior es el deporte más popular en nuestro país. Podemos observar que muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, algunos incluso se encuentran federados en clubes deportivos. Por lo tanto, tenemos en la escuela de formación, la ocasión y oportunidad perfecta para realizar uno de los deportes favoritos de los niños y niñas. Por lo tanto al crear una Escuela Deportiva de Formación en la disciplina de Fútbol de Salón, se está ayudando a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento en aspectos personales, sociales y espiritual entre otros más, mientras se juega, aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando gran paso para ayudar a que la población en general y en especial los niños y jóvenes de 6 a 17 años de edad, sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad

## 2. JUSTIFICACIÓN

En un departamento con las características y problemáticas sociales en edades infantiles y juveniles como Cundinamarca, donde el formar cada día se convierte en todo un reto para educadores y formadores, podemos ver que lamentablemente las nuevas generaciones están más expuestas al consumo de drogas, el alcoholismo y la delincuencia, vemos además de manera lamentable como la mayoría de la población infantil y juvenil le da un mal manejo al tiempo libre y su aprovechamiento del cual disponen después del desarrollo de sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos en el municipio hacen que cada vez sean menos los niños/as y jóvenes que logran alcanzar sus estudios superiores y una formación integral que les permita ser reconocidos en su comunidad y convertirse en ejemplos a seguir. Es por eso que se hace de gran importancia crear espacios de formación deportiva para niños y jóvenes del municipio, los cuales están empezando sus diferentes etapas de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese preciso momento cuando se necesita la orientación adecuada que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en su contexto social.

No podemos desconocer que en una sociedad como la nuestra, el apoyo al deporte por parte de las entidades gubernamentales es menor en comparación con otros países especialmente de primer nivel, sin embargo y haciendo un balance en relación a los últimos 20 años, se ha venido presentando un importante y significativo crecimiento en cuanto a la creación, fortalecimiento y promoción de espacios deportivos en los diferentes barrios y veredas del municipio y del departamento y en el apoyo que se le ha dado a la práctica de la actividad física y el deporte, sin embrago siendo un reto para todos el seguir creciendo, ya que aún falta más por mejorar en el deporte y en especial en el proceso de formación deportiva en poblaciones infantil y juvenil.

Por lo tanto, es fundamental estructurar una buena organización para promover y fomentar la cultura deportiva en cada barrio y vereda de nuestro municipio, creando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de la población infantil y juvenil donde se les brinde la oportunidad de desarrollarse y formarse integralmente como seres humanos y como deportistas.

Este proyecto formativo y deportivo está dirigido a una población vulnerada por dos factores determinantes: 1) El contexto social y 2) la edad biológica. Ya que las implicaciones del comportamiento que presentan, hacen que éstas personas sean, sujetos desorientados, confundidos, desmotivados, distraídos, excesivamente complejos y por ello mismo, ignorados, y es por esta razón que pensamos que la población no tiene una valoración e importancia adecuada, que proyectos como este tipo, vayan dirigidos a las necesidades emocionales y fisiológicas de la población infantil y juvenil que pueden ayudar progresivamente a que los niños/as y jóvenes tengan una visión distinta hacia la importancia

de su propio cuidado corporal, su formación personal, deportiva y que se conviertan en seres humanos que aporten de manera positiva e impactante a nuevas generaciones.

Al crear una Escuela de formación de Fútbol de Salón, se está ayudando a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento personal, espiritual, deportivo y social mientras se juega y aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando un gran paso para ayudar a que la población infantil y juvenil sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad.

## 3. MARCO LEGAL

En el diseño de la presente propuesta principalmente se tuvo en cuenta la Constitución Política de Colombia, la ley 181 de 1995 denominada la ley del deporte y la ley de educación de 1994, para los respectivos fines.

Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52 nos indica y enfatiza la Recreación y el Deporte como un derecho fundamental en la sociedad, expresándolo textualmente de la siguiente manera: "Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas".

Por su parte la Ley 181 de 1995, crea el Sistema Nacional del Deporte, integrando el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, educación extraescolar y la Educación Física, utilizando el término genérico deporte, para definirlo como derecho social que hace parte del gasto público social. Esta ley en el artículo tercero dice textualmente: Para garantizar acceso del individuo y la Comunidad al conocimiento y práctico del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, el estado tendrá en cuenta los siguientes rectores: "1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles. 2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones". Estos dos primeros rectores de los dieciséis tipificados en este artículo son argumentos esenciales para la justificación legal del diseño de esta propuesta.

Ahora, en el capítulo II de la ley del deporte, el artículo cuarto hace referencia al deporte como un derecho social y dice que este, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, además de tener un principio de universalidad ya que todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación. Esta ley ofrece algunas definiciones que sirven como base y soporte legal para el desarrollo de la presente propuesta o plan pedagógico. Define la educación extraescolar como la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e

instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Por último, la Ley General de Educación de 1994 (115) hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud, resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Es así como en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte deben ser obligatorios en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

## 4. OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar una estrategia de carácter metodológico y pedagógica, mediante una escuela de formación deportiva de fútbol de salón y actividades de carácter recreativo, la cual involucra y permite la libre participación a los niños/as y jóvenes de 7 a 17 años del municipio de Tibirita en los diferentes niveles de formación, fomentando el aprovechamiento del tiempo libre.

## 5. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Elaborar una estrategia metodológica, la cual se ajuste a las necesidades de la población que será intervenida.

- Promover, estimular e incentivar a los niños y jóvenes del municipio, tanto del área rural como urbana para que participen activamente del programa deportivo y recreativo.

- Integrar de manera articulada a la comunidad en general y especialmente a los padres de familia para que participen activamente en el proceso de formación de sus hijos.

- Mejorar las capacidades coordinativas específicas del fútbol de salón, fijando correctamente los aprendizajes técnicos de etapas anteriores y la incorporación de nuevos aprendizajes: fintas, regates, golpeos de cabeza, disparos a portería desde diferentes ángulos y con diferentes trayectorias, saques de banda y esquina cortos, largos, rasos medios y altos, etc. Combinaciones de las mismas en forma de trabajo perceptivo espacio-temporal e integrando acciones técnicas del portero como adversario y como portero del equipo.

- Aplicar los recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas: pasar y recibir (pared), apoyo y rotura, desdoblamientos, pase y va, paralelas, diagonales.

- Desarrollar acciones y estrategias de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión: coberturas, cambio de oponente y presión al balón en defensa, rotaciones en ataque y pase al pívot, estrategias de córner, saque de centro, saque de banda, faltas directas.

- Desarrollar el juego de equipo, en ataque, en defensa, con y sin oposición, con y sin superioridad numérica: marcar y desmarcarse, contraataque (transiciones).

- Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad gestual, con y sin balón, utilizando ejercicios de complejidad creciente.

- Implementar de manera óptima la propuesta pedagógica y deportiva.

## 6. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

El presente plan está dirigido a niños/as y jóvenes entre los 6 y 17 años de edad del área rural y urbana del municipio de Tibirita, convocando y masificando el fútbol de salón en cada sector, promoviendo la participación de todos los que deseen aprender, perfeccionar y especializarse en el deporte sin importar su condición social.

La Escuela de Formación Deportiva de Fútbol de Salón, se ha constituido para ser sólida, ágil, confiable, líder en ayudar a la población infantil y juvenil entre 7 y 17 años de nuestra comunidad con el propósito de impactar en el aprovechamiento del tiempo libre, teniendo en cuenta los principios éticos y humanísticos del ser. Para ser reconocida a nivel municipal como una escuela con un magnifico desempeño en el proceso formativo, cuyo propósito es la de alejar a la población infantil y juvenil de las diferentes problemáticas contextuales especialmente en aspectos como el consumo de drogas, alcoholismo y delincuencia que hoy en día se están generando en la comunidad.

## 7. CARACTERIZACIÓN 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.

El futsal o fútbol de salón es un deporte que adapta al fútbol convencional a una propuesta más reducida pero mucho más dinámica. Su origen empieza en la década de los treinta, durante el siglo pasado. En los años posteriores al primer mundial de fútbol (1930), el fútbol sobre césped empezó a profesionalizarse y a generar adeptos. En Uruguay, país organizador de aquél mundial, se generó un boom con la práctica. Todos los jóvenes se apasionaron por este deporte y lo empezaron a jugar donde sea, bastaba algo que funciona como arco y lo mismo para la pelota.

Juan Carlos Ceri, un profesor uruguayo, ante la expansión del deporte, armó un nuevo reglamento que proponía un espacio más pequeño e incluía reglas del waterpolo, baloncesto, hándbol y las propias del fútbol sobre césped. Así redactó el reglamento de este deporte que con el tiempo se llamaría fútbol de salón. La palabra “futsal” es la forma en que lo denomina internacionalmente, y es la conjunción de las abreviaciones de “fútbol” en español y portugués (fut) y la palabra para decir interior (sal) en francés.

Existen varias diferencias muy evidentes entre el fútbol tradicional o fútbol 11 y el fútbol de salón, entre las que destacamos las siguientes:

1. Se juega en un espacio de 40x20m. Una quinta parte de un campo de fútbol.
2. Balón más pequeño y con un bote inferior al del fútbol.
3. Sólo 5 jugadores de campo.
4. Supresión lógica de la regla del fuera de juego.
5. Posibilidad de los cambios volantes (en juego).
6. Creación de las faltas acumulativas con una penalización adicional (doble penalti) más agresiva que en el fútbol.
7. Se utiliza el tiempo real (cronometrador).
8. Introducción de los tiempos muertos.

En resumen, salvo estas diferencias y algunas particularidades en las faltas (técnicas y disciplinarias), el juego del futsal es una adecuación natural del fútbol 11 a unas dimensiones mucho más reducidas.

**El futsal como deporte participativo y su importancia en el desarrollo físico del niño.**

La aplicación e influencia del futsal como deporte participativo para la manutención o reducción de la obesidad en niños de estas edades son de gran importancia, ya que el mismo presenta características que lo hacen idóneo para su puesta en práctica. El gasto energético que en él se pone de manifiesto la rapidez de sus movimientos y la dinámica del juego, son aspectos que inciden directamente en la manutención o reducción del peso corporal de estos infantes.

Referente al tema varios autores partiendo de las características del deporte y los factores externos e internos que se ponen de manifestó en el mismo han emitidos criterios y reflexiones que determinan la objetividad del futsal como fuente de manutención o disminución del peso corporal y por ende de la obesidad.

Las características de este deporte están relacionadas de la siguiente manera.

- Esfuerzos intermitentes de intensidad variable.
- Pausas de recuperación activa e incompleta de intensidad variable.
- Sucesión de acciones explosivas (fintas, arrancadas, saltos, cambios de dirección, lanzamientos y desmarques.
- Sucesión de movimiento a máxima y media velocidad en espacio reducido (5-10 m).
- Alternancia de fases de juego con fases de pausas (faltas, saques, tiempos muertos, entre otras)

Estas características hacen que el niño a través de la práctica de este deporte ponga de manifiesto todos los factores que inciden en el gasto de energía desde el punto de vista funcional que determina la disminución del peso corporal en el individuo.

Partiendo de estas características se identifican los factores externos que inciden en la práctica del futsal, los que además influyen directamente en el desarrollo sistemático del mismo.

Factores Externos

- Distancia.
- Intensidades.

Frecuencia de los movimientos y distancia recorrida.

- Duración (Tiempo, Tempo de los movimientos)

Tiempo de Juego t. total, t. real y t. de pausa.

Frecuencia de los intervalos de juegos según la duración de los mismos

Principales interacciones y su duración media.

A su vez estos factores identifican una serie de acciones que a medida que transcurre el tiempo el niño va a ir desarrollando durante el propio juego, esto se encuentran estrechamente relacionado con los factores tales como: los metros que recorre el niño, la intensidad en que lo recorre, ya sea caminando, trotando, con una velocidad media o alta y sprint.

Los factores internos representan mayor importancia para esta investigación ya que se relacionan directamente con el gasto de energía del individuo y los sistemas metabólicos que en él se ponen de manifiesto, atendiendo fundamentalmente a la edad y a las características de las mismas.

Factores Internos

- Frecuencia cardiaca.
- Ácido láctico.
- Consumo de Oxigeno.
- Sustancias y vías metabólicas energéticas.

## 8. ESTRUCTURA POR NIVELES, TEMAS Y CONTENIDOS

| ***ESTRUCTURA POR NIVELES – TEMAS - CONTENIDOS*** | | | |
|---|---|---|---|
| ***ETAPA*** | INICIACIÓN<br><br>(7 A 9 años) | FUNDAMENTACIONES<br><br>(10 a 12 años) | ESPECIALIZACIÓN<br><br>(13 A 17 años) |
| ***CARACTERISTICAS*** | 1. Problemas de carácter físico.<br><br>2. Temor al elemento principal (El balón).<br><br>3. Referencia del balón.<br><br>4. Juego en solitario.<br><br>5. Desorientación espacial dentro del terreno de juego. | 1. Evolución del nivel técnico: golpeo bastante trabajado, dominio, control y conducción van avanzando.<br><br>2. Inmersión en aspectos básicos reglamentarios.<br><br>3. Golpea del balón en diferentes orientaciones dentro del terreno de juego de fútbol de salón.<br><br>4. Cooperación, trabajo y desarrollo del juego en equipo. | 1. Evolución como jugador de campo y/o portero.<br><br>2. Nivel adecuado en la mayoría de ejecuciones de carácter técnico.<br><br>3. Perfeccionamiento del juego y trabajo en equipo.<br><br>4. Orientación y ubicación adecuada dentro del campo de juego.<br><br>5. Juego adecuado en espacios cortos y largos.<br><br>5. No tienen claro la diferencia de las faltas.<br><br>6. trabaja de manera organizada en espacios reducidos. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***CONTENIDO*** | 1. Esquema corporal.<br>2. Cualidades motrices básicas.<br>3. Juegos en sus diversas manifestaciones.<br>4. Golpeo de balón.<br>5. Recepción de balón.<br>6. Conducción de balón.<br>7. Marcar gol.<br>8. Superar al portero o adversarios.<br>9. Evitar el gol. | 1. Capacidades físicas básicas.<br>2. Juegos Pre-deportivos de carácter grupal. Ejecución de gestos técnicos.<br>3. Cortes de ataque.<br>4. Recuperación del balón (Trabajo defensivo).<br>5. Obstaculización de remates.<br>6. Ejecuciones tácticas: ofensiva, defensiva y transiciones.<br>7. Capacidades perceptivas y de decisión.<br>8. Recepción del balón. | 1. Iniciación en sistemas de juego.<br>2. Ejecución de partidos pre-competitivos.<br>3. Trabajos de contenidos y ejercicios específicos para porteros: Posición básica, despeje, recepción del balón, saques, salidas, dirección del equipo, inicio del contraataque, vigilar al adversario.<br>4. Trabajos de contenidos y ejercicios específicos para jugador de campo: Pase en largo, remate de lejos, conducción en velocidad, regate compuesto, diferenciar cada tipo de posición, adaptación al campo de juego y coberturas. |
| ***OBJETIVOS*** | 1. Entender el objetivo del juego.<br>2. Familiarizar con el principal elemento (El balón).<br>3. Mejorar las capacidades coordinativas.<br>4. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.<br>5. Valorar, aceptar y respetar al adversario, al árbitro y al público en general. | 1. Inicio del trabajo táctico.<br>2. Comenzar a realizar ejecuciones de acciones técnicas.<br>3. Dominio de diversos tipos de control con diferentes zonas de contacto.<br>4. Conducción para el manejo y protección del balón.<br>4. Aplicación del reglamento de fútbol de salón.<br>5. Aplicación y campañas de hábitos de higiene y salud. | 1. Uso eficiente de la ejecución de acciones técnicas.<br>2. Afianzar la técnica específica de cada posición.<br>3. Sincronización de transiciones de ataque y defensa a la vez.<br>4. Profundizar en jugadas de estrategia y en especial de carácter ofensivo.<br>5. Desarrollo de intercepciones y cargas. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 6. Trabajar de forma compensada todo el desarrollo de los grupos musculares. | 6. Rotaciones posicionales sin la posesión del balón.<br><br>7. Aplicación y conocimiento de la reglamentación oficial.<br><br>8. Desarrollo óptimo de las cualidades de carácter técnico, táctico y estrategias en el campo de juego.<br><br>9. Iniciación y desarrollo de la resistencia anaeróbica láctica. |
| ***ACTIVIDADES*** | 1. Circuitos de habilidades y destrezas básicas donde se combinen ejercicios de coordinación especialmente y otras habilidades motrices básicas.<br><br>2. Carreras, giros, saltos, equilibrio, lanzamientos y recepciones.<br><br>3. Juegos pre-deportivos tales como: mini futbol, quemados, la batalla del balón, el reloj, relevos, entre otros.<br><br>4. Ejercicios de velocidad de reacción.<br><br>5. Ejercicios de fuerza en general. | 1. Juegos de calentamiento.<br><br>2. Juegos pre deportivos.<br><br>3. Juegos que inicien la capacidad espacio tiempo.<br><br>4. Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación.<br><br>5. Circuitos de diversas estaciones que permitan trabajar diferente habilidades.<br><br>6. Ejercicios de preparación física.<br><br>7. Ejercicios de velocidad de reacción y gestual.<br><br>8. Juegos con espacios reducidos de cooperación y oposición. | 1. Ejercicios de carácter individual con el elemento principal (El balón).<br><br>2. Ejercicios donde intervengan acciones técnicas específicas del futbol de salón.<br><br>3. Aplicación estática y dinámica de los sistemas de juego.<br><br>4. Ejercicios de fuerza, resistencia, explosiva y rápida.<br><br>5. Desarrollo de acciones tácticas y estratégicas de carácter estático y dinámico.<br><br>6. Ejercicios de transiciones tanto de ataque a defensa o viceversa.<br><br>7. Ejercicios de velocidad de reacción. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 9. Juegos con inferioridad y superioridad numérica. | 8. Táctica fija y tiros libres.<br><br>9. Ejercicios fundamentales y específicos para el portero.<br><br>10. Realizar circuitos con mayor intensidad y mayor carga. |

## 9. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Para el desarrollo del presente plan se tendrá como base de su ejecución la siguiente metodología: Instrucción directa o reproducción de modelos, donde los estilos de enseñanza tradicionales, individualizadores y participativos serán el pilar para la formación y en donde se destacan el mando directo y modificaciones del mismo, la asignación de tareas, trabajo por grupos y la enseñanza recíproca.

**MANDO DIRECTO**

**Objetivo:**

- Repetición de las tareas a realizar bajo el mando del profesor.
- Enseñanza masiva.

**Papel del profesor:**

- El profesor tiene prevista toda la actuación docente siguiendo un esquema lineal.
- Control y disciplina.
- Se procede a explicar y demostrar la tarea o ejercicio a realizar por el grupo de alumnos.
- Se actúa sobre toda la clase.

**Papel del alumno:**

- Total atención y seguimiento a las directrices del maestro.
- Los alumnos obedecen.

**Planificación y desarrollo de la clase:**

- La organización y control es muy importante, manteniendo formacion de manera estricta
- La posición y evolución del grupo es formal.
- Posición del profesor destacada y externa al grupo, con control constante.
- Procedimiento de clase: explicación verbal y demostración visual por parte del profesor, ensayo ocasional, repetición siguiendo el trabajo o ejercicio propuesto, sistema de señales que regulan la acción (principio y fin) y correcciones de tipo masivo y general

**Evaluación:**

- Ejecución y correcciones masivas y retardadas

Cabe destacar las modificaciones pertinentes al presente estilo y sus respectivas variaciones que van a permitir desarrollar de manera óptima cada sesión:

- La organización es más flexible (semiformal).
- Existe mayor flexibilidad en la evolución y posición del grupo y del profesor.

- Ligera emancipación del alumno y mejora de las relaciones afectivas profesor-alumno.

**ASIGNACIÓN DE TAREAS**

**Objetivo:**

- Repetición de los trabajos y ejercicios a realizar bajo el mando del profesor.

**Papel del profesor:**

- Ya no es tan destacado, pues traslada a los alumnos algunas decisiones.

**Papel del alumno:**

- Más activo. comienzan a tener cierta responsabilidad.

**Planificación y desarrollo de la clase:**

- Está centrada en la organización de la tarea.
- Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
- Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
- La organización será masiva o en subgrupos.
- Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

**Evaluación:**

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

**TRABAJO POR GRUPOS**

**Objetivo:**

- Repetición de las actividades y ejercicios a realizar bajo el mando del profesor y atendiendo a las diferencias individuales de los alumnos
- Atender a un grupo con diferentes niveles de ejecución y/o intereses

**Papel del profesor:**

- Es destacada, pues elabora y ofrece toda la información del proceso.
- Tiene un papel de ayuda, guía, de persona experta que ofrece a cada uno conocimiento de resultado.

**Papel del alumno:**

- Activo. Es necesario que exista madurez en el grupo
- Tiene un papel protagonista puesto que la tarea está centrada en él (elige lo que quiere aprender y el nivel de trabajo).

**Planificación y desarrollo de la clase:**

- Se distinguen diferentes subgrupos dentro de un grupo, en función de: niveles de ejecución (necesidad de valoración previa) e intereses.
- La planificación de las tareas las decide el profesor, siendo distintas para cada subgrupo, así como la información inicial, el feedback, que puede ser individual y específico.
- En el caso de niveles de ejecución puedes existir cambios de nivel (+ o -). En el caso de intereses la elección puede ser fija (a lo largo de una UD) o intermitente.
- Hay que evitar interferencias entre los grupos, por lo que el docente será cercano a todos los grupos y atendiendo a ellos.
- Con respecto al material, existe cierta responsabilidad por parte de los docentes en su colocación, utilización y recogida.

Evaluación:

- Puede ser autoevaluación, por observación del profesor, por pruebas estandarizadas, por test objetivos, etc.

**ENSEÑANZA RECIPROCA**

**Objetivo:**

- Repetición de las tareas o ejercicios a realizar bajo el mando del profesor y observado por un alumno que toma nota y evalúa.

**Papel del profesor:**

- Ya no es tan destacado, pues traslada a los alumnos algunas decisiones (ritmo, cadencia de ejecución de los ejercicios, ubicación en el terreno, evaluación, entre otros).

**Papel del alumno:**

- Más Activo. Comienzan a tener cierta responsabilidad como decidir, evaluar, proporcionar Feedback

**Planificación y desarrollo de la clase:**

- La planificación corresponde por entera al docente (decisiones pre-activas). Quien elabora la hoja de enseñanza recíproca y establece las secuencias de tareas con sus correspondientes aspectos a evaluar.
- Se deben elegir pocos puntos a observar, sólo los más significativos.
- Existen criterios de ejecución (correcto-incorrecto)
- La observación debe ser guiada por una hoja de tareas
- Se parte de una organización muy bien cuidada (parejas) y de una información inicial, de carácter general, pero muy clarificadora del proceso. Los alumnos se observan entre sí la realización de los ejercicios (uno ejecutante y otro observador y a la inversa)
- Puede atender a las diferencias individuales de los alumnos (realizar el ejercicio según su ritmo o nivel) sin que esto suponga individualiza, pues sigue siendo el mismo trabajo para todos.

**Evaluación:**

- La evaluación depende del docente y del alumno que evalúa. Centrada en el producto.

## 10. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

En relación al control y evaluación serán de manera bimestral por medio de los test que propone el INSTITUTO DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA INDEPORTES para el desarrollo y ejecución de la presente propuesta y para el control de cada uno de los deportistas en cuanto a su desarrollo físico-técnico.

Ahora bien, el seguimiento ira encaminado a tres componentes (físico, técnico y axiológico), es claro que este es un proceso de observación participante que se realiza entrenamiento tras entrenamiento.

### EVALUACIONES

**GENERAL**

**DATOS**

- Peso, talla y edad.

**FICHA DE INFORMACION GENERAL**

- Inscripción

**EXAMEN MÉDICO**

- Básicos Generales.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Dominio las habilidades técnicas con el balón.
- Aprendizaje y práctica los medios tácticos defensivos y ofensivos del fútbol sala.
- Respeto de las normas, al profesor y al resto de compañeros.
- Aportación de ideas y participación activamente en las sesiones.

**INSTRUMENTOPS DE EVALUACIÓN**

Ficha de control de asistencia y evaluación actitudinal; Test y Ficha de evaluación de gestos técnicos (listas de control, escalas de clasificación numéricas), Ficha de evaluación de aspectos tácticos (hoja de registro anecdótico).

**EVALUACIÓN MOTRIZ Y TECNICA**

**GENERAL.**

- Peso talla y edad.

**FICHA DE INFORMACIÓN GENERAL**

**EVALUACIÓN MOTRIZ.**

- Valoración de la participación y cooperación como finalidad del juego por encima del resultado en competición.
- Tolerancia hacia acciones, actitudes y comportamientos de otros: compañeros/as, adversarios/as, público, entrenador/a, padres, etc.
- Aceptación y ejecución de ciertos hábitos deportivos: en los entrenamientos, en los partidos y en la vida cotidiana.

**EVALUACIÓN MOTRIZ Y TÉCNICA.**

**GENERAL.**

- Peso talla y edad.

**FICHA DE INFORMACIÓN GENERAL.**

**MOTRIZ.**

- Test físicos.

**TEST DE RUFFIER**

**Objetivo:** Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo. Desarrollo: La persona se sitúa de pie para medir su frecuencia cardiaca previa (PO) a la realización del esfuerzo. El individuo comienza de pie y debe llevar a cabo un total de 30 flexiones de sus piernas (quedándose de cuclillas y volviendo a subir) en 45 segundos. Inmediatamente después de la última flexión se vuelve a medir la frecuencia cardiaca (P1). Transcurrido 1 minuto desde el final del ejercicio se realiza la tercera medición (P2) del ritmo cardiaco. (Todas las mediciones del ritmo cardiaco deben realizarse contando los latidos durante quince segundos y multiplicando el resultado por cuatro, para obtener la frecuencia cardiaca por minuto) Para evaluar el resultado obtenido el profesor Ruffier propuso la siguiente fórmula:

I = ( PO + P1 + P2 ) - 200 / 10 ( I= Índice de Ruffier ) Resultados:

De 0 a 4 = Forma física óptima.

De 4 a 8 = Forma física aceptable.

De 8 a 12 = Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico. De 12 a 16 = Realizar revisión médica previa a un programa suave de ejercicio en gimnasio. Más de 16 = No apto para esfuerzos intensos.

**TEST DE FUERZA EXPLOSIVA**

TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO Objetivo: Medir la fuerza abdominal Desarrollo: Acostados sobre el suelo con las piernas flexionadas y cerradas, las manos

cruzadas al frente sobre el pecho, se desprenderán sólo los hombros, subimos y bajamos todas las veces posibles durante un tiempo determinado. Resultados: Excelente.....40

Bueno.....30

Mediano.....20

Bajo.....15

Malo..... 8

**TEST DE BALÓN MEDICINAL**

(3 kg)

Objetivo: Medir la fuerza de los miembros superiores

Desarrollo: Lanzar el balón por detrás de la cabeza con las dos manos. No se puede saltar.

**TEST DE MIEMBRO INFERIOR**

**Objetivos**: Medir la fuerza explosiva que tiene las extremidades inferiores.

**Desarrollo:**

El participante ha de situarse de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cintura. El participante ha de saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda. Los pies han de tener contacto permanente con el suelo hasta el momento de elevarse. En la caída, ninguna parte del cuerpo puede tocar por detrás de los talones, si lo hiciera, el intento será declarado nulo. El aspirante podrá realizar dos intentos. Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba.

**Resultados**

Hombres FUERZA EXPLOSIVA M. INFERIOR 2,18 m

. Mujeres FUERZA EXPLOSIVA M. INFERIOR 1,75 m.

**TEST DE VELOCIDAD**

TEST DE VELOCIDAD MAXIMA

**Objetivo:**

Medir la velocidad máxima del estudiante

**Desarrollo**:

Correr 20m hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo hasta que recorra los 40m. Resultados:

Excelente.....4"5

Bueno.....4"8

Mediano.....5"2

Bajo..... 5"5

Malo..... 5"9

## TEST DE CONDUCCIÓN

**Objetivo:**

Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.

**Desarrollo**:

El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador de “listo” – “ya” conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola 3 por el lado exterior y se dirige a la 1 para hacer lo mismo, regresando a la 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa al círculo.

## 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| | ACTIVIDADES | MES (SEMANAS) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FEBRERO | MARZO | | | | ABRIL | | | | MAYO | | | | | JUNIO | | | | JULIO | | | | | AGOSTO | | | | SEPTIEMBRE | | | |
| 1 | Alistamiento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Convocatoria de deportistas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Recolección de documentación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Inicio de sesiones de entrenamientos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Presentación del programa - Director | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Sesiones de entrenamientos por categoría | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Test y evaluación a deportistas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Evento Deportivo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Evento Recreativo Innovador | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Intercambios Deportivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Participación en Torneos Oficiales | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Cordialmente

**JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**
Formador Deportivo
Cel: 313 845 38 76
Correo: andresrobles19862009@hotmail.com

**ANEXO 2:** Malla Pedagógica

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR 2022

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | C I A ( | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | MANEJA LA ORIENTACION CORPORAL O PERFIL EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO EN ATAQUE Y DEFENSA Y TIENE BUEN MANEJO DEL PERFIL EN LA TECNICA DEL CABECEO |
| | | | | | | RITMO | ES DINAMICO CUANDO DEBE REALIZAR EL CAMBIO DE VELOCIDAD O CUANDO DEBE MANEJAR LA TEMPORIZACION DEFENSIVA O OFENSIVA PARA MEJORAR LA PROGRESION Y PROFUNDIDAD. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | DESARROLA Y MEJORA LA ESTABILIDAD EN LOS RAPIDOS CAMBIOS DE POSICION DE TODO EL CUERPO O DESPUES DE LOS CAMBIOS DE POSICION Y DE MOVIMIENTO EN VELOCIDAD. |
| | | | | | | ORIENTACION | DESARROLA LA CAPACIDAD PARA CONTROLAR EL MOVIMIENTO DEL CUERPO ORIENTADO EN TIEMPO Y ESPACIO Y CONTROLA LOS CAMBIOS CONTINUOS DE POSICION EN EL ESPACIO. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | TIENEN LA DESTREZA Y CAPACIDAD PARA LLEVAR A CABO UNA COORDINACION FINA DE MOVIMIENTOS DE CABEZA, PIES O MANOS, ASI COMO LA CAPACIDAD DE DISTENCION MUSCULAR. |
| | | | | | | REACCIÓN | REACCIONA RAPIDAMENTE A ESTIMULOS VISUALES, AUDITIVOS Y DE CONTACTO Y REALIZA EN FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | SE ADAPTA A LAS DIFERENTES VARIABLES ESTRUCTURALES DE LAS SITUACIONES A LA QUE LOS NIÑOS Y JOVENES DEBEN ENFRENTARSE TANTO EN ENTRENAMIENTO COMO EN COMPETENCIA |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | EL DEPORTISTA TRABAJA DE MANERA ALTERNA LAS EXTREMIDADES DE PIES Y BRAZOS DE FORMA DINAMICA Y NATURAL EN FUNCION DE ESTE PATRONO BASICO DE MOVIMIENTO Y REALIZA UNA ADECUADA PISADA, USANDO LA TECNICA CORRECTA. ( TALON, PLANTA Y PUNTA). |
| | | | | | | CORRER | EL DEPORTISTA DIFERENCIA DE MANERA CONCEPTUAL LO QUE HACE REFERENCIA CON ALGUNOS PATRONES BASICOS DE LOCOMOCION COMO TROTAR, CORRER, SALTAR ENTRE OTROS. |
| | | | | | | SALTAR | EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE EJECUTAR |
| | | | | | | ATRAPAR | EL DEPORTISTA REALIZA LANZAMIENTOS Y ATRAPA DIFERENTES ELEMENTOS CON UNA MANO O CON AMBAS, DE FORMA ESTÁTICA Y DINÁMICA, INVOLUCRANDO EL JUEGO COMO PRINCIPAL MECANISMO DE DESARROLLO. |
| | | | | | | RODAR | EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE REALIZAR JUEGOS DE REPRESENTACIÓN, DONDE PUEDA INTERACTUAR CON EL MEDIO POR EJEMPLO: RECREAR EL DESPLAZAMIENTO DE UNA CANOA CON MÁS COMPAÑEROS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RAPIDA | TIENE CONTROL SOBRE LAS FASES DE LA CONTRACCION MUSCULAR DESARROLLANDOLA CON UNA ALTA VELOCIDAD. |
| | | | | | | FUERZA MAXIMA | DESARROLLA PROCESOS DE ADAPTACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES MEDIANTE EJERCICOS DONDE SE GENERA LA FUERZA MAXIMA, |
| | | | | | | FUERZA DE RESISTENCIA | MANEJA LA CAPACIDAD DE SOPORTAR EL ESTADO DE FATIGA QUE PROVIENE DE TRABAJOS DE FUERZA. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZA Y MANEJA LOS EJERCICIOS QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR UNA BAJA INTENSIDAD Y UN LARGO PERIODO DE TIEMPO (VOLUMEN), PULSACIONES POR DEBAJO DE 150. |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZA Y MANEJA LOS EJERCICIOS QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR UNA ALTA INTENSIDAD Y UN CORTO PERIODO DE TIEMPO (VOLUMEN), PULSACIONES POR ENCIMA DE 150. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | VELOCIDAD GESTUAL | DESARROLA RAPIDOS CAMBIOS DE POSICION DE TODO EL CUERPO DE UNA FORMA CORRECTA Y MEJORA LOS CAMBIOS DE POSICION DEL CUERPO Y DE MOVIMIENTO EN VELOCIDAD. |
| | | | | | | VELOCIDAD DE REACCION | REACCIONA RAPIDAMENTE A ESTIMULOS VISUALES, AUDITIVOS Y DE CONTACTO Y REALIZA EN FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. |
| | | | | | | VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO | REALIZA MOVIMIENTOS DE UNA DISTANCIA RECORRIDA EN UN TIERMPO DETERMINADA. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD ESTATICA | POR MEDIO DEL CALENTAMIENTO GENERAL EJECUTA Y MEJORA MOVIMIENTOS DE GRAN AMPLITUD ARTICULAR Y LA CAPACIDAD DE ELONGACION. |
| | | | | | | FLEXIBILIDAD DINAMICA | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | INICIACION | TECNICO | DESTREZAS | 1 | TECNICA DEL PASE | PASES EN FUNCION DE LA DISTANCIA | EJECUTA LA ENTREGA DEL BALON AL COMPAÑERO CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE MEDIANTE PASES CORTOS, MEDIOS O LARGOS. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE LAS SUPERFIE DE CONTACTO | UTILIZA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO. (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA Y TALON PARA PASAR EL BALON AL COMPAÑERO. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE SU TRAYECTORIA | DESARROLLA LA PRESICION REALIZANDO PASES ASCENDENTES, DESCENDENTES, PARABOLICOS O AL RAS DE SUELO. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE SU DIRECCION | EXPLORA MEDIANTE LOS EJERCICIOS LOS PASES SEGÚN SU DIRECCIÓN: EN PROFUNDIDAD, LATERAL, RETRASADOS Y EN DIAGONAL. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DEL PERFIL | EJECUTA Y DESARROLLA LOS DOS PERFILES EN LOS EJERCCIOS PROYECTADOS PARA LAS DIFERENTES CLASES DE PASES |
| | | | | 2 | TECNICA DE LA CONDUCCION | CONDUCCION EN FUNCION DE LA VELOCIDAD | PERFECCIONA EL FUNDAMENTO DE LA CONDUCCION A DIFERENTES RITMOS EN LA INTENCIDAD |
| | | | | | | CONDUCCION EN FUNCION DEL PERFIL | MANEJA DERECHA E IZQUIERDA PARA CONDUCCIR EL BALON EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DEL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | CONDUCCION SEGÚN LA DISTANCIA | CONTROLA LA EJECUCION DEL MANEJO DEL BALON EN DISTANCIA CORTAS Y LARGAS. |
| | | | | | | CONDUCCION CON DIRECCION | MANEJA ADECUADAMENTE EL BALON EN LINEA RECTA, DIAGONAL O ZIGZAG Y EN DIFERENTES DIRECCIONES. |
| | | | | | | CONDUCCION LIBRE | EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y CONDUCE POR ESPACIOS DE FORMA LIBRE MEDIANTE OBSTACULOS. |
| | | | | | | CONDUCCION EN FUNCION DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO | REALIZA CON PRESICION EL MANEJO DEL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO Y PLANTA. |
| | | | | 3 | TECNICA DEL CONTROL O RECEPCION | RECEPCION EN PARADA | CONTROLA TOTALMENTE EL BALÓN EN LOS PIES DEJANDOLO QUIETO CON EL PERFIL ADECUADO. |
| | | | | | | CONTROL DIRIGIDO | RECIBE EL BALÓN Y LO CONTROLA SIN DEJARLO TOTALMENTE QUIETO ADECUADAMENTE PARA PONERLO A SU SERVICIO Y ASI DESARROLLAR EN BUENAS CONDICIONES UNA ACCIÓN POSTERIOR. |
| | | | | | | RECEPCION DE AMORTIGUACION | UTILIZA BIEN LA SUPERFICE DE CONTACTO EL EMPEINE O EL BORDE INTERNO PARA CONTROLAR BALONES AÉREOS DE UNA BUENA MANERA, CON TRAYECTORIA DESCENDENTE, Y QUE PRODUCE UNA AMORTIGUACIÓN DE LA ACELERACIÓN CON EL QUE SE LLEGA LA PELOTA. |
| | | | | | | CONTROL CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO | RECEPCIONA EL BALON DE UNA FORMA CORRECTA CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, EL CONTROL DEL BALÓN PUEDE SER AL RAS DE SUELO CON LA CARA INTERNA DE LA BOTA, O CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA PUNTA HACIA ARRIBA Y ENCAJANDO LA PELOTA ENTRE LA PLANTA Y EL SUELO |
| | | | | | | CONTROL SEGÚN LA VELOCIDAD DEL BALON | DIFERENCIA Y MANEJA LA SUPERFICIE QUE DEBE UTILIZAR PARA CONTROLAR BALONES RAPIDOS Y FUERTES O BALONES LENTOS Y SUAVES. |
| | | | | 4 | SAQUE | SAQUE INICIAL | INTERPRETA QUE SE REALIZA AL COMENZAR EL PARTIDO, EL SEGUNDO PERIODO, Y SI SE DA EL CASO, EN EL INICIO DE LA PRÓRROGA. EN SU RECORRIDO INICIAL, EL BALÓN DEBE IR HACIA ADELANTE, Y PASAR EN EL PRIMER LUGAR AL CAMPO CONTRARIO ANTES DE TOCARLO EL COMPAÑERO |
| | | | | | | SAQUE DE BANDA | APRENDE A REALIZARLO DESDE EL PUNTO POR DONDE HA SALIDO EL BALÓN DEL CAMPO, CON LAS DOS MANOS, Y CON UN MOVIMIENTO ROTATORIO, DE ATRÁS HACIA DELANTE, POR ENCIMA DE LA CABEZA, CON LOS PIES PARALELOS Y NO PISAN LA LÍNEA LATERAL |
| | | | | | | SAQUE DE PORTERIA | EL PORTERO EJECUTA BIEN EL SAQUE AL SALIR EL BALÓN FUERA POR LA LÍNEA DE FONDO, SE PONE EN JUEGO DESDE EL ÁREA PEQUEÑA, POR EL MISMO LADO POR DONDE HA SALIDO EL BALÓN. |
| | | | | | | SAQUE DE ESQUINA O CORNER | INTERPRETA QUE SE REALIZA CUANDO EL BALÓN SALE POR EL FONDO PERO IMPULSADO POR UN DEFENSOR O EL PORTERO, SE SACA CON LAS DOS MANOS DESDE LA ESQUINA MÁS PRÓXIMA A SU SALIDA. |
| | | | | 5 | TECNICA DEL REMATE | REMATE EN FUNCION DE LA FUERZA | EJECUTA EL REMATE DEL BALON AL CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE MEDIANTE REMATES CON MAXIMA Y MINIMA POTENCIA |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DE LA SUPERFIE DE CONTACTO | UTILIZA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO. (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA Y TALON PARA REMATAR EL BALON. |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DE SU TRAYECTORIA | DESARROLLA REMATES CON PRESICION CON DIRECCIONES ASCENDENTES, DESCENDENTES, PARABOLICOS O AL RAS DE SUELO. |
| | | | | | | REMATE DESPUES DE UNA ACCION O DEL PASE | REALIZA REMATES CON BUENA EXACTITUD DESPUES DE REALIZAR UNA FINTA O DESPUES DE RECIBIR UN PASE. |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DEL PERFIL | MANEJA ELPERFIL DERECHO Y IZQUIERDO PARA REMATAR EL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO MAS UTILIZADAS. |
| | | | | 6 | TECNICA DELCABECEO | CABECEO FRONTAL | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO FRONTAL Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS. |
| | | | | | | CABECEO LATERAL | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO LATERAL Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ESPECIFICANDO LA TECNICA. |
| | | | | | | CABECEO ORIENTADO | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO ORIENTADO Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ESTIMULANDO LA TECNICA A TRABAJAR. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | ANTECEDENTES | CONOCE LAS RAZONES POR LAS CUALES FUE CREADO ESTE DEPORTE, PAIS Y AÑO DE ORIGEN Y RECONOCE LOS FUNDADORES DEL FUTSAL MEDIANTE UNA ORIENTACION CONCEPTUAL. |
| | | | | | | CARACTERISTICAS | AVERIGUA COMO ES EL DESARROLLO DEL JUEGO Y SE FAMILIARIZA CON EL. |
| | | | | | | REGLAMENTO | CONOCE Y ENTIENDE EL NUMERO DE REGLAS, SU EVOLUCION Y SU SEÑALIZACION |
| | | | | | | ENTE RECTOR | INVESTIGA CUAL SON LOS ORGANISMOS RECTORES DEL FUTSAL. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | GENERALIDADES DEL REGLAMENTO | ENTIENDE EL REGLAMENTO Y CONOCE EL NUMERO DE REGLAS (14). |
| | | | | | | SEÑALIZACION | IDENTIFICAN LAS DIFERENTES SEÑALES DE LOS ARBITROS |
| | | | | | | TIEMPO DE JUEGO, SOLICITUD DE TIEMPOS Y DESCANSO | CONOCE EL TIEMPO DE LOS PERIODOS Y DE DESCANSO Y SABE CUANTOS TIEMPO MUERTOS PUEDO SOLICITAR POR PERIODO. |
| | | | | | | SUSTITUCIONES O CAMBIOS | ENTIENDE Y COMPRENDE COMO Y CUANDO SE PUEDEN HACER LOS CAMBIOS Y CONOCE LA ZONAESTABLECIDA PARA LA SUSTITUCION. |
| | | | | | | FALTAS | IDENTIFICA EL TIPO DE FALTAS: ACUMULABLES, DIRECTAS E INDIRECTAS EN CADA PERIODO; CABE RESALTAR QUE SE DEBE IDENTIFICAR LAS FALTAS PERSONALES. |
| | | | | | | GOL | SABE CUANDO ES VALIDO Y CUANDO NO ES VALIDO UN GOL Y PORQUE, Y ENTENDER QUE ESTA ACCION ES LA ESENCIA DELFUTBOL. |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | SIMBOLOS PATRIOS | IIDENTIFICA EL HIMNO NACIONAL, HIMNO DE CUNDINAMARCA, HIMNO MUNICIPAL Y LOS SIMBOLOS PATRIOS. |
| | | | | | | ESCENARIOS | RESPETA LOS VALORES ETICOS DEL ESCENARIO, ENTRE ELLAS LA REALIZACION DE JORNADAS DE ASEO PERIODICAMENTE. |
| | | | | | | ENTRENAMIENTO | SE SIENTE COMODO, ACEPTADO Y MANIFIESTA DIFERENTES ACTITUDES POSITIVAS DEL ESPACIO DONDE SE ENCUENTRA |
| | | | | | | ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD | TIENE COMPROMISO CON EL DESARROLLO DE LAS CLASES Y LLEGA A LAS HORAS INDICADAS PARA SUS ENTRENAMIENTOS. |
| | | | | | | NORMAS Y REGLAS | IDENTIFICA Y RESPETA LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA CON EL ENTRENADOR, LOS COMPAÑEROS Y DIRECTIVOS DE LA ESCUELA DE FUTSAL |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | ACEPTA, APRECIA Y VALORA LAS CUALIDADES DE SUS COMPAÑEROS Y ES TOLERANTE CON LAS DEFICIENCIAS QUE ELLOS TIENEN. |
| | | | | | | PERSEVERANCIA | ES DEDICADO Y SE ESFUERZA POR MEJORAR EN CADA UNOS DE LOS ENTRENAMIENTOS Y BUSCA SOLUCIONES EN LAS DIFICULATDES QUE PUEDAN SURGIR |
| | | | | | | LEALTAD | CREE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA CON SU ESCUELA, HABLA BIEN DE ELLA Y SE SIENTE ORGULLOSO DE SUS COMPAÑEROS, ENTRENADOR Y DIRECTIVOS |
| | | | | | | COMPROMISO | DESARROLLA CADA DIA MAS SU AUTONOMIA, SU RESPONSABILIDAD Y SU PUNTUALIDAD PARA CON SUS ENTRENAMIENTOS. |
| | | | | | | DISCIPLINA | SE DESARROLLA MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS PARA LA ESTIMULACION DEL VALOR. |
| | | | | | | COMPAÑERISMO | SE IDENTIFICA POR MEDIO DE TAREAS TEORICAS Y LUDICAS DONDE SE ESTIMULA EL VALOR APLICADO. |
| | | | | | | HONESTIDAD | MANIFIESTA SIEMPRE LA VERDAD EN TODOS LOS ASPECTOS Y ES JUSTO EN TODOS LOS TRABAJOS QUE SE LE PROPOBNEN EN LA PRACTICA |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | EL NIÑO O JOVEN DEMUESTRA CUIDADO Y LIMPIEZA DE SU CUERPO EN SU PRENTACION DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | TIENE CONCIENCIA DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA PARA SU VIDA DIARIA Y PARA SU ESTADO DE SALUD, Y LO DETERMINA COMO UN PATRON CORRECTO PARA EL FUNCIONAMIENTO EN SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | DEMUESTRA TENER BUENA VESTIMENTA, BUEN ASEO Y BUEN PEINADO DURANTE LAS PRACTICAS Y TIENE TODA SU VESTIMENTA EN BUEN ESTADO. |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | APRENDE QUE UN BUEN DESCANSO LE AYUDA A DESARROLLAR SU CRECIMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | DESARROLLA CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA QUE MEJORA Y MANTIENE SU SALUD Y BIENESTAR PERSONAL, ADEMAS LO TOMA COMO HABITO PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, PREVENCION DE ENFERMEDADES Y ESTADO EMOCIONAL. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | ES COMPROMETIDO CON EL DESARROLLO DE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS Y QUIERE SIEMPRE SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTAN |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | TIENE VOLUNTAD DE SUPERAR Y MEJORAR SU RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL Y SE ESFUERZA POR SU CRECIMIENTO PERSONAL. |
| | | | | | | FISICA O CORPORAL | ES DEDICADO EN SU DEPORTE PARA MEJORAS SU PARTE FISICA Y CORPORAL POR MEDIO DEL GUSTO POR EL FUTSAL. |
| | | | | | | COMPETITIVIDAD | MANIFIESTA QUERER SUPERA SUS LOGROS PERSONALES Y COMO GRUPO POR MEDIO DE LA COMPETENCIA Y DESARROLLA ACTITUDES GANADORAS. |
| | | | | | | EMOCIONAL | DEMUESTRA ALEGRIA Y FELICIDAD EN EL DESARROLLO DE SU PROCESO FORMATIVO |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | COMPRENDE QUE EL ESTAR ATENTO Y CONCENTRADO LE PERMITE TENER CLARIDAD PARA EL BUEN DESARROLLO DE SU PRACTICA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | TIENE UN BUEN VINCULO CON TODO EL GRUPO Y SE RESPETA A SI MISMO Y AL ADVERSARIO. |
| | | | | | | RELACIONES INTERPERSONALES | APRENDE A CONVIVIR CON TODOS SUS COMPAÑEROS Y TIENE UN BUEN MANEJO DE LA COMUNICACIÓN CON EL OTRO PARA LA BUENA ARMONIA DE VIVIR EN SOCIEDAD |
| | | | | | | EQUILIBRIO EMOCIONAL | REGULA SUS ESTADOS DE ANIMO CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN LA COMPETENCIA Y EN EL DESARROLLO DE SUS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | LIDERAZGO | ES CAPAZ DE ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN Y AYUDA A MEJORAR LA CAPACIADAD DE LOS DEMAS PARA COMSEGUIR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS |
| | | | | | | RESILIENCIA | RESUELVE LOS PROBLEMAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO CON FACILIDAD Y AYUDA A MEJORAR A LOS DEMAS EN ESTE ASPECTO |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE COMUNICACIÓN | EL JUGADOR APRENDE AEL DIALOGO VERBAL Y NO VERBAL Y A PONERSE DE ACUERDO PARA CUMPLIR LA META DE EQUIPO EN LOS DIFERENTES JUEGOS |
| | | | | | | JUEGOS DE CONFIANZA | APOYA Y ACEPTA LAS CONDICIONES DE SUS COMPAÑEROS Y TRABAJA EN EQUIPO |
| | | | | | | JUEGOS DE EMPATIA | OPTIENE CARISMA CON TODOS LOS COMPAÑEROS Y LO DEMUESTRA AYUDANDOLOS EN LOS MOMENTOS QUE LO NECESITAN |
| | | | | | | JUEGOS DE COOPERACION | SE UNEN Y COLABORAR PARA CONSEGUIR EL MISMO OBJETIVO EN EL JUEGO |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | SALTAR LA COMBA | DESARROLLA LA PLIOMETRIA POR MEDIO DEL SALTO DE LA CUERDA, SE REALIZA A MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL. |
| | | | | | | GOLOSA | EL DEPORTISTA POR MEDIO DE ESTE JUEGO DESARROLLA Y MEJORA SU COORDINACION Y SU MOTRICIDAD GRUESA. |
| | | | | | | YERMIS | EL DEPORTISTA CONOCE, PRACTICA, EXPLORA HABILIDADES Y JUEGOS CON ELEMENTOS PEQUEÑOS Y PROYECCION EN EL ESPACIO, COMPLEMENTADOS CON RAPIDEZ Y AGILIDAD |
| | | | | | | TRES EN RAYA | MEJORA LA HABILIDAD MENTAL Y LA VELOCIDAD PARA SUPERAR A SU ADVERSARIO REALIAZANDO PRIMERO EL TRIQUI |
| | | | | | | CARRERA DE RELEVOS | OBTIENE TRABAJO EN EQUIPO Y ALIENTA A SU COMPAÑERO PARA QUE LO HAGA BIEN. |
| | | | | | | EL CIEN PIES | MEJORA LA COHESION DE EQUIPO Y TRABAJO GRUPAL, DESARROLLANDO LA FUERZA. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ARTE CORPORAL | INVESTIGA SOBRE LA PINTURA CORPORAL, PINTURA DE LA CARA, MIMO Y FOTOGRAFIA |
| | | | | | | EXPRESION CORPORAL | IDENTIFICA LA RELACION DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO. MEDIANTE ACTIVIDADES QUE EL DEPORTISTA SE FAMILIARICE. |
| | | | | | | DIBUJO | REALIZA UN DIBUJO DE LA ACTIVIDAD QUE MAS EL GUSTA Y DE SU CASA COMO HERRAMIENTA DE EXPRESION Y COMUNICACIÓN |
| | | | | | | DANZA | INNOVA LA ESCUELA REALIZANDO UNA DANZA COMO ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Y RELACION INTERPERSONAL |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CIRCUITO DE HABILIDADES COORDINATIVAS | REGULA Y DIRECCIONA SUS MOVIMIENTOS Y TIENE LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR UNA SERIE DE ACCIONES DETERMINADAS. |
| | | | | | | CIRCUITO DE REMATE | IMPACTA EL BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y MEJORA SU GESTO Y TECNICA INDIVIDUAL |
| | | | | | | CIRCUITO DE VELOCIDAD | TIENE LA CAPACIDAD DE FINALIZAR LO MAS RAPIDO POSIBLE LAS TAREAS ASIGNADAS |
| | | | | | | CIRCUITO DE CONDUCCION | TRASLADA EL BALON DE UNA MANERA ADECUADA DE UNA ZONA A OTRA DEL TERRENO DE JUEGO SIN PERDER EL CONTROL, MEJORANDO ESTA ACCION TECNICA. |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | FESTIVAL EL REY DEL PENAL | DESARROLLA ESTA ACTIVIDAD DEL TIRO PENAL CON ESFUERZO, DEDICACION Y INTENTA SER DE LOS MEJORES |
| | | | | | | FESTIVAL DE LAS DOMINADAS | REALIZA EL MAYOR NUMERO DE DOMINADAS EN TRES OPORTUNIDADES |
| | | | | | | FESTIVAL DE PUNTERIA | REALIZA BUENOS TIROS CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y CONVIERTE EL MAYOR PUNTAJE |
| | | | | | | FESTIVAL DE ESCUELAS DEPORTIVAS DE LA ZONA ALMEIDAS DE INDEPORTES | PARTICPA DE LA COMPETENCIA CON LAS DEMAS ESCUELAS DE LOS MUNICIPIOS QUE HACEN PAERTE DE LA ZONA ALMEIDAS Y DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE INDEPORTES, PROMOVIENDO EL DESARROLLO DE NUESTROS NIÑOS. |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 15/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL |
| MUNICIPIO | TIBIRITA |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR 2022

## NIVEL FUNDAMENTACION

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | MANEJA LA ORIENTACION CORPORAL O PERFIL EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO EN ATAQUE Y DEFENSA Y TIENE BUEN MANEJO DEL PERFIL EN LA TECNICA DEL CABECEO |
| | | | | | | RITMO | ES DINAMICO CUANDO DEBE REALIZAR EL CAMBIO DE VELOCIDAD O CUANDO DEBE MANEJAR LA TEMPORIZACION DEFENSIVA O OFENSIVA PARA MEJORAR LA PROGRESION Y PROFUNDIDAD. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | DESARROLA Y MEJORA LA ESTABILIDAD EN LOS RAPIDOS CAMBIOS DE POSICION DE TODO EL CUERPO O DESPUES DE LOS CAMBIOS DE POSICION Y DE MOVIMIENTO EN VELOCIDAD. |
| | | | | | | ORIENTACION | DESARROLA LA CAPACIDAD PARA CONTROLAR EL MOVIMIENTO DEL CUERPO ORIENTADO EN TIEMPO Y ESPACIO Y CONTROLA LOS CAMBIOS CONTINUOS DE POSICION EN EL ESPACIO. |
| | | | | | | DIFERENCIACION | TIENEN LA DESTREZA Y CAPACIDAD PARA LLEVAR A CABO UNA COORDINACION FINA DE MOVIMIENTOS DE CABEZA, PIES O MANOS, ASI COMO LA CAPACIDAD DE DISTENCION MUSCULAR. |
| | | | | | | REACCIÓN | REACCIONA RAPIDAMENTE A ESTIMULOS VISUALES, AUDITIVOS Y DE CONTACTO Y REALIZA EN FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | SE ADAPTA A LAS DIFERENTES VARIABLES ESTRUCTURALES DE LAS SITUACIONES A LA QUE LOS NIÑOS Y JOVENES DEBEN ENFRENTARSE TANTO EN ENTRENAMIENTO COMO EN COMPETENCIA |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | EL DEPORTISTA TRABAJA DE MANERA ALTERNA LAS EXTREMIDADES DE PIES Y BRAZOS DE FORMA DINAMICA Y NATURAL EN FUNCION DE ESTE PATRONO BASICO DE MOVIMIENTO Y REALIZA UNA ADECUADA PISADA, USANDO LA TECNICA CORRECTA. ( TALON, PLANTA Y PUNTA). |
| | | | | | | CORRER | EL DEPORTISTA DIFERENCIA DE MANERA CONCEPTUAL LO QUE HACE REFERENCIA CON ALGUNOS PATRONES BASICOS DE LOCOMOCION COMO TROTAR, CORRER, SALTAR ENTRE OTROS. |
| | | | | | | SALTAR | EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE EJECUTAR |
| | | | | | | ATRAPAR | EL DEPORTISTA REALIZA LANZAMIENTOS Y ATRAPA DIFERENTES ELEMENTOS CON UNA MANO O CON AMBAS, DE FORMA ESTÁTICA Y DINÁMICA, INVOLUCRANDO EL JUEGO COMO PRINCIPAL MECANISMO DE DESARROLLO. |
| | | | | | | RODAR | EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE REALIZAR JUEGOS DE REPRESENTACIÓN, DONDE PUEDA INTERACTUAR CON EL MEDIO POR EJEMPLO: RECREAR EL DESPLAZAMIENTO DE UNA CANOA CON MÁS COMPAÑEROS |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RAPIDA | TIENE CONTROL SOBRE LAS FASES DE LA CONTRACCION MUSCULAR DESARROLLANDOLA CON UNA ALTA VELOCIDAD. |
| | | | | | | FUERZA MAXIMA | DESARROLLA PROCESOS DE ADAPTACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES MEDIANTE EJERCICOS DONDE SE GENERA LA FUERZA MAXIMA, |
| | | | | | | FUERZA DE RESISTENCIA | MANEJA LA CAPACIDAD DE SOPORTAR EL ESTADO DE FATIGA QUE PROVIENE DE TRABAJOS DE FUERZA. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZA Y MANEJA LOS EJERCICIOS QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR UNA BAJA INTENSIDAD Y UN LARGO PERIODO DE TIEMPO (VOLUMEN), PULSACIONES POR DEBAJO DE 150. |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZA Y MANEJA LOS EJERCICIOS QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR UNA ALTA INTENSIDAD Y UN CORTO PERIODO DE TIEMPO (VOLUMEN), PULSACIONES POR ENCIMA DE 150. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | VELOCIDAD GESTUAL | DESARROLA RAPIDOS CAMBIOS DE POSICION DE TODO EL CUERPO DE UNA FORMA CORRECTA Y MEJORA LOS CAMBIOS DE POSICION DEL CUERPO Y DE MOVIMIENTO EN VELOCIDAD. |
| | | | | | | VELOCIDAD DE REACCION | REACCIONA RAPIDAMENTE A ESTIMULOS VISUALES, AUDITIVOS Y DE CONTACTO Y REALIZA EN FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. |
| | | | | | | VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO | REALIZA MOVIMIENTOS DE UNA DISTANCIA RECORRIDA EN UN TIERMPO DETERMINADA. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD ESTATICA | POR MEDIO DEL CALENTAMIENTO GENERAL EJECUTA Y MEJORA MOVIMIENTOS DE GRAN AMPLITUD ARTICULAR Y LA CAPACIDAD DE ELONGACION. |
| | | | | | | FLEXIBILIDAD DINAMICA | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | FUNDAMENTACIÓN | TECNICO | DESTREZAS | 1 | TECNICA DEL PASE | PASES EN FUNCION DE LA DISTANCIA | EJECUTA LA ENTREGA DEL BALON AL COMPAÑERO CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE MEDIANTE PASES CORTOS, MEDIOS O LARGOS. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE LAS SUPERFIE DE CONTACTO | UTILIZA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO. (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA Y TALON PARA PASAR EL BALON AL COMPAÑERO. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE SU TRAYECTORIA | DESARROLLA LA PRESICION REALIZANDO PASES ASCENDENTES, DESCENDENTES, PARABOLICOS O AL RAS DE SUELO. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE SU DIRECCION | EXPLORA MEDIANTE LOS EJERCICIOS LOS PASES SEGÚN SU DIRECCIÓN: EN PROFUNDIDAD, LATERAL, RETRASADOS Y EN DIAGONAL. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DEL PERFIL | EJECUTA Y DESARROLLA LOS DOS PERFILES EN LOS EJERCCIOS PROYECTADOS PARA LAS DIFERENTES CLASES DE PASES |
| | | | | 2 | TECNICA DE LA CONDUCCION | CONDUCCION EN FUNCION DE LA VELOCIDAD | PERFECCIONA EL FUNDAMENTO DE LA CONDUCCION A DIFERENTES RITMOS EN LA INTENCIDAD |
| | | | | | | CONDUCCION EN FUNCION DEL PERFIL | MANEJA DERECHA E IZQUIERDA PARA CONDUCCIR EL BALON EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DEL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | CONDUCCION SEGÚN LA DISTANCIA | CONTROLA LA EJECUCION DEL MANEJO DEL BALON EN DISTANCIA CORTAS Y LARGAS. |
| | | | | | | CONDUCCION CON DIRECCION | MANEJA ADECUADAMENTE EL BALON EN LINEA RECTA, DIAGONAL O ZIGZAG Y EN DIFERENTES DIRECCIONES. |
| | | | | | | CONDUCCION LIBRE | EL DEPORTISTA IDENTIFICA Y CONDUCE POR ESPACIOS DE FORMA LIBRE MEDIANTE OBSTACULOS. |
| | | | | | | CONDUCCION EN FUNCION DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO | REALIZA CON PRESICION EL MANEJO DEL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO Y PLANTA. |
| | | | | 3 | TECNICA DEL CONTROL O RECEPCION | RECEPCION EN PARADA | CONTROLA TOTALMENTE EL BALÓN EN LOS PIES DEJANDOLO QUIETO CON EL PERFIL ADECUADO. |
| | | | | | | CONTROL DIRIGIDO | RECIBE EL BALÓN Y LO CONTROLA SIN DEJARLO TOTALMENTE QUIETO ADECUADAMENTE PARA PONERLO A SU SERVICIO Y ASI DESARROLLAR EN BUENAS CONDICIONES UNA ACCIÓN POSTERIOR. |
| | | | | | | RECEPCION DE AMORTIGUACION | UTILIZA BIEN LA SUPERFICE DE CONTACTO EL EMPEINE O EL BORDE INTERNO PARA CONTROLAR BALONES AÉREOS DE UNA BUENA MANERA, CON TRAYECTORIA DESCENDENTE, Y QUE PRODUCE UNA AMORTIGUACIÓN DE LA ACELERACIÓN CON EL QUE SE LLEGA LA PELOTA. |
| | | | | | | CONTROL CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO | RECEPCIONA EL BALON DE UNA FORMA CORRECTA CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, EL CONTROL DEL BALÓN PUEDE SER AL RAS DE SUELO CON LA CARA INTERNA DE LA BOTA, O CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA PUNTA HACIA ARRIBA Y ENCAJANDO LA PELOTA ENTRE LA PLANTA Y EL SUELO |
| | | | | | | CONTROL SEGÚN LA VELOCIDAD DEL BALON | DIFERENCIA Y MANEJA LA SUPERFICIE QUE DEBE UTILIZAR PARA CONTROLAR BALONES RAPIDOS Y FUERTES O BALONES LENTOS Y SUAVES. |
| | | | | 4 | SAQUE | SAQUE INICIAL | INTERPRETA QUE SE REALIZA AL COMENZAR EL PARTIDO, EL SEGUNDO PERIODO, Y SI SE DA EL CASO, EN EL INICIO DE LA PRÓRROGA. EN SU RECORRIDO INICIAL, EL BALÓN DEBE IR HACIA ADELANTE, Y PASAR EN EL PRIMER LUGAR AL CAMPO CONTRARIO ANTES DE TOCARLO EL COMPAÑERO |
| | | | | | | SAQUE DE BANDA | APRENDE A REALIZARLO DESDE EL PUNTO POR DONDE HA SALIDO EL BALÓN DEL CAMPO, CON LAS DOS MANOS, Y CON UN MOVIMIENTO ROTATORIO, DE ATRÁS HACIA DELANTE, POR ENCIMA DE LA CABEZA, CON LOS PIES PARALELOS Y NO PISAN LA LÍNEA LATERAL |
| | | | | | | SAQUE DE PORTERIA | EL PORTERO EJECUTA BIEN EL SAQUE AL SALIR EL BALÓN FUERA POR LA LÍNEA DE FONDO, SE PONE EN JUEGO DESDE EL ÁREA PEQUEÑA, POR EL MISMO LADO POR DONDE HA SALIDO EL BALÓN. |
| | | | | | | SAQUE DE ESQUINA O CORNER | INTERPRETA QUE SE REALIZA CUANDO EL BALÓN SALE POR EL FONDO PERO IMPULSADO POR UN DEFENSOR O EL PORTERO, SE SACA CON LAS DOS MANOS DESDE LA ESQUINA MÁS PRÓXIMA A SU SALIDA. |
| | | | | 5 | TECNICA DEL REMATE | REMATE EN FUNCION DE LA FUERZA | EJECUTA EL REMATE DEL BALON AL CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE MEDIANTE REMATES CON MAXIMA Y MINIMA POTENCIA |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DE LA SUPERFIE DE CONTACTO | UTILIZA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO. (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA Y TALON PARA REMATAR EL BALON. |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DE SU TRAYECTORIA | DESARROLLA REMATES CON PRESICION CON DIRECCIONES ASCENDENTES, DESCENDENTES, PARABOLICOS O AL RAS DE SUELO. |
| | | | | | | REMATE DESPUES DE UNA ACCION O DEL PASE | REALIZA REMATES CON BUENA EXACTITUD DESPUES DE REALIZAR UNA FINTA O DESPUES DE RECIBIR UN PASE. |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DEL PERFIL | MANEJA ELPERFIL DERECHO Y IZQUIERDO PARA REMATAR EL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO MAS UTILIZADAS. |
| | | | | 6 | TECNICA DELCABECEO | CABECEO FRONTAL | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO FRONTAL Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS. |
| | | | | | | CABECEO LATERAL | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO LATERAL Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ESPECIFICANDO LA TECNICA. |
| | | | | | | CABECEO ORIENTADO | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO ORIENTADO Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ESTIMULANDO LA TECNICA A TRABAJAR. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | ANTECEDENTES | CONOCE LAS RAZONES POR LAS CUALES FUE CREADO ESTE DEPORTE, PAIS Y AÑO DE ORIGEN Y RECONOCE LOS FUNDADORES DEL FUTSAL MEDIANTE UNA ORIENTACION CONCEPTUAL. |
| | | | | | | CARACTERISTICAS | AVERIGUA COMO ES EL DESARROLLO DEL JUEGO Y SE FAMILIARIZA CON EL. |
| | | | | | | REGLAMENTO | CONOCE Y ENTIENDE EL NUMERO DE REGLAS, SU EVOLUCION Y SU SEÑALIZACION |
| | | | | | | ENTE RECTOR | INVESTIGA CUAL SON LOS ORGANISMOS RECTORES DEL FUTSAL. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | GENERALIDADES DEL REGLAMENTO | ENTIENDE EL REGLAMENTO Y CONOCE EL NUMERO DE REGLAS (14). |
| | | | | | | SEÑALIZACION | IDENTIFICAN LAS DIFERENTES SEÑALES DE LOS ARBITROS |
| | | | | | | TIEMPO DE JUEGO, SOLICITUD DE TIEMPOS Y DESCANSO | CONOCE EL TIEMPO DE LOS PERIODOS Y DE DESCANSO Y SABE CUANTOS TIEMPO MUERTOS PUEDO SOLICITAR POR PERIODO. |
| | | | | | | SUSTITUCIONES O CAMBIOS | ENTIENDE Y COMPRENDE COMO Y CUANDO SE PUEDEN HACER LOS CAMBIOS Y CONOCE LA ZONAESTABLECIDA PARA LA SUSTITUCION. |
| | | | | | | FALTAS | IDENTIFICA EL TIPO DE FALTAS: ACUMULABLES, DIRECTAS E INDIRECTAS EN CADA PERIODO; CABE RESALTAR QUE SE DEBE IDENTIFICAR LAS FALTAS PERSONALES. |
| | | | | | | GOL | SABE CUANDO ES VALIDO Y CUANDO NO ES VALIDO UN GOL Y PORQUE, Y ENTENDER QUE ESTA ACCION ES LA ESENCIA DELFUTBOL. |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | SIMBOLOS PATRIOS | IDENTIFICA EL HIMNO NACIONAL, HIMNO DE CUNDINAMARCA, HIMNO MUNICIPAL Y LOS SIMBOLOS PATRIOS. |
| | | | | | | ESCENARIOS | RESPETA LOS VALORES ETICOS DEL ESCENARIO, ENTRE ELLAS LA REALIZACION DE JORNADAS DE ASEO PERIODICAMENTE. |
| | | | | | | ENTRENAMIENTO | SE SIENTE COMODO, ACEPTADO Y MANIFIESTA DIFERENTES ACTITUDES POSITIVAS DEL ESPACIO DONDE SE ENCUENTRA |
| | | | | | | ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD | TIENE COMPROMISO CON EL DESARROLLO DE LAS CLASES Y LLEGA A LAS HORAS INDICADAS PARA SUS ENTRENAMIENTOS. |
| | | | | | | NORMAS Y REGLAS | IDENTIFICA Y RESPETA LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA CON EL ENTRENADOR, LOS COMPAÑEROS Y DIRECTIVOS DE LA ESCUELA DE FUTSAL |
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | ACEPTA, APRECIA Y VALORA LAS CUALIDADES DE SUS COMPAÑEROS Y ES TOLERANTE CON LAS DEFICIENCIAS QUE ELLOS TIENEN. |
| | | | | | | PERSEVERANCIA | ES DEDICADO Y SE ESFUERZA POR MEJORAR EN CADA UNOS DE LOS ENTRENAMIENTOS Y BUSCA SOLUCIONES EN LAS DIFICULATDES QUE PUEDAN SURGIR |
| | | | | | | LEALTAD | CREE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA CON SU ESCUELA, HABLA BIEN DE ELLA Y SE SIENTE ORGULLOSO DE SUS COMPAÑEROS, ENTRENADOR Y DIRECTIVOS |
| | | | | | | COMPROMISO | DESARROLLA CADA DIA MAS SU AUTONOMIA, SU RESPONSABILIDAD Y SU PUNTUALIDAD PARA CON SUS ENTRENAMIENTOS. |
| | | | | | | DISCIPLINA | SE DESARROLLA MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS PARA LA ESTIMULACION DEL VALOR. |
| | | | | | | COMPAÑERISMO | SE IDENTIFICA POR MEDIO DE TAREAS TEORICAS Y LUDICAS DONDE SE ESTIMULA EL VALOR APLICADO. |
| | | | | | | HONESTIDAD | MANIFIESTA SIEMPRE LA VERDAD EN TODOS LOS ASPECTOS Y ES JUSTO EN TODOS LOS TRABAJOS QUE SE LE PROPOBNEN EN LA PRACTICA |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | EL NIÑO O JOVEN DEMUESTRA CUIDADO Y LIMPIEZA DE SU CUERPO EN SU PRENTACION DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | TIENE CONCIENCIA DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA PARA SU VIDA DIARIA Y PARA SU ESTADO DE SALUD, Y LO DETERMINA COMO UN PATRON CORRECTO PARA EL FUNCIONAMIENTO EN SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | DEMUESTRA TENER BUENA VESTIMENTA, BUEN ASEO Y BUEN PEINADO DURANTE LAS PRACTICAS Y TIENE TODA SU VESTIMENTA EN BUEN ESTADO. |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | APRENDE QUE UN BUEN DESCANSO LE AYUDA A DESARROLLAR SU CRECIMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | DESARROLLA CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA QUE MEJORA Y MANTIENE SU SALUD Y BIENESTAR PERSONAL, ADEMAS LO TOMA COMO HABITO PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, PREVENCION DE ENFERMEDADES Y ESTADO EMOCIONAL. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | ES COMPROMETIDO CON EL DESARROLLO DE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS Y QUIERE SIEMPRE SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTAN |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | TIENE VOLUNTAD DE SUPERAR Y MEJORAR SU RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL Y SE ESFUERZA POR SU CRECIMIENTO PERSONAL. |
| | | | | | | FISICA O CORPORAL | ES DEDICADO EN SU DEPORTE PARA MEJORAS SU PARTE FISICA Y CORPORAL POR MEDIO DEL GUSTO POR EL FUTSAL. |
| | | | | | | COMPETITIVIDAD | MANIFIESTA QUERER SUPERA SUS LOGROS PERSONALES Y COMO GRUPO POR MEDIO DE LA COMPETENCIA Y DESARROLLA ACTITUDES GANADORAS. |
| | | | | | | EMOCIONAL | DEMUESTRA ALEGRIA Y FELICIDAD EN EL DESARROLLO DE SU PROCESO FORMATIVO |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | COMPRENDE QUE EL ESTAR ATENTO Y CONCENTRADO LE PERMITE TENER CLARIDAD PARA EL BUEN DESARROLLO DE SU PRACTICA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | TIENE UN BUEN VINCULO CON TODO EL GRUPO Y SE RESPETA A SI MISMO Y AL ADVERSARIO. |
| | | | | | | RELACIONES INTERPERSONALES | APRENDE A CONVIVIR CON TODOS SUS COMPAÑEROS Y TIENE UN BUEN MANEJO DE LA COMUNICACIÓN CON EL OTRO PARA LA BUENA ARMONIA DE VIVIR EN SOCIEDAD |
| | | | | | | EQUILIBRIO EMOCIONAL | REGULA SUS ESTADOS DE ANIMO CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN LA COMPETENCIA Y EN EL DESARROLLO DE SUS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | LIDERAZGO | ES CAPAZ DE ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN Y AYUDA A MEJORAR LA CAPACIADAD DE LOS DEMAS PARA COMSEGUIR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS |
| | | | | | | RESILIENCIA | RESUELVE LOS PROBLEMAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO CON FACILIDAD Y AYUDA A MEJORAR A LOS DEMAS EN ESTE ASPECTO |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | JUEGOS DE COMUNICACIÓN | EL JUGADOR APRENDE AEL DIALOGO VERBAL Y NO VERBAL Y A PONERSE DE ACUERDO PARA CUMPLIR LA META DE EQUIPO EN LOS DIFERENTES JUEGOS |
| | | | | | | JUEGOS DE CONFIANZA | APOYA Y ACEPTA LAS CONDICIONES DE SUS COMPAÑEROS Y TRABAJA EN EQUIPO |
| | | | | | | JUEGOS DE EMPATIA | OPTIENE CARISMA CON TODOS LOS COMPAÑEROS Y LO DEMUESTRA AYUDANDOLOS EN LOS MOMENTOS QUE LO NECESITAN |
| | | | | | | JUEGOS DE COOPERACION | SE UNEN Y COLABORAR PARA CONSEGUIR EL MISMO OBJETIVO EN EL JUEGO |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | SALTAR LA COMBA | DESARROLLA LA PLIOMETRIA POR MEDIO DEL SALTO DE LA CUERDA, SE REALIZA A MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL. |
| | | | | | | GOLOSA | EL DEPORTISTA POR MEDIO DE ESTE JUEGO DESARROLLA Y MEJORA SU COORDINACION Y SU MOTRICIDAD GRUESA. |
| | | | | | | YERMIS | EL DEPORTISTA CONOCE, PRACTICA, EXPLORA HABILIDADES Y JUEGOS CON ELEMENTOS PEQUEÑOS Y PROYECCION EN EL ESPACIO, COMPLEMENTADOS CON RAPIDEZ Y AGILIDAD |
| | | | | | | TRES EN RAYA | MEJORA LA HABILIDAD MENTAL Y LA VELOCIDAD PARA SUPERAR A SU ADVERSARIO REALIAZANDO PRIMERO EL TRIQUI |
| | | | | | | CARRERA DE RELEVOS | OBTIENE TRABAJO EN EQUIPO Y ALIENTA A SU COMPAÑERO PARA QUE LO HAGA BIEN. |
| | | | | | | EL CIEN PIES | MEJORA LA COHESION DE EQUIPO Y TRABAJO GRUPAL, DESARROLLANDO LA FUERZA. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ARTE CORPORAL | INVESTIGA SOBRE LA PINTURA CORPORAL, PINTURA DE LA CARA, MIMO Y FOTOGRAFIA |
| | | | | | | EXPRESION CORPORAL | IDENTIFICA LA RELACION DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO. MEDIANTE ACTIVIDADES QUE EL DEPORTISTA SE FAMILIARICE. |
| | | | | | | DIBUJO | REALIZA UN DIBUJO DE LA ACTIVIDAD QUE MAS EL GUSTA Y DE SU CASA COMO HERRAMIENTA DE EXPRESION Y COMUNICACIÓN |
| | | | | | | DANZA | INNOVA LA ESCUELA REALIZANDO UNA DANZA COMO ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Y RELACION INTERPERSONAL |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CIRCUITO DE HABILIDADES COORDINATIVAS | REGULA Y DIRECCIONA SUS MOVIMIENTOS Y TIENE LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR UNA SERIE DE ACCIONES DETERMINADAS. |
| | | | | | | CIRCUITO DE REMATE | IMPACTA EL BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y MEJORA SU GESTO Y TECNICA INDIVIDUAL |
| | | | | | | CIRCUITO DE VELOCIDAD | TIENE LA CAPACIDAD DE FINALIZAR LO MAS RAPIDO POSIBLE LAS TAREAS ASIGNADAS |
| | | | | | | CIRCUITO DE CONDUCCION | TRASLADA EL BALON DE UNA MANERA ADECUADA DE UNA ZONA A OTRA DEL TERRENO DE JUEGO SIN PERDER EL CONTROL, MEJORANDO ESTA ACCION TECNICA. |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | FESTIVAL EL REY DEL PENAL | DESARROLLA ESTA ACTIVIDAD DEL TIRO PENAL CON ESFUERZO, DEDICACION Y INTENTA SER DE LOS MEJORES |
| | | | | | | FESTIVAL DE LAS DOMINADAS | REALIZA EL MAYOR NUMERO DE DOMINADAS EN TRES OPORTUNIDADES |
| | | | | | | FESTIVAL DE PUNTERIA | REALIZA BUENOS TIROS CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y CONVIERTE EL MAYOR PUNTAJE |
| | | | | | | FESTIVAL DE ESCUELAS DEPORTIVAS DE LA ZONA ALMEIDAS DE INDEPORTES | PARTICPA DE LA COMPETENCIA CON LAS DEMAS ESCUELAS DE LOS MUNICIPIOS QUE HACEN PAERTE DE LA ZONA ALMEIDAS Y DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE INDEPORTES, PROMOVIENDO EL DESARROLLO DE NUESTROS NIÑOS. |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 15/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL |
| MUNICIPIO | TIBIRITA |

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA CURRICULAR 2022

## NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | MANEJA LA ORIENTACION CORPORAL O PERFIL EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO EN ATAQUE Y DEFENSA Y TIENE BUEN MANEJO DEL PERFIL EN LA TECNICA DEL CABECEO |
| | | | | | | RITMO | ES DINAMICO CUANDO DEBE REALIZAR EL CAMBIO DE VELOCIDAD O CUANDO DEBE MANEJAR LA TEMPORIZACION DEFENSIVA O OFENSIVA PARA MEJORAR LA PROGRESION Y PROFUNDIDAD |
| | | | | | | EQUILIBRIO | DESARROLA Y MEJORA LA ESTABILIDAD EN LOS RAPIDOS CAMBIOS DE POSICION DE TODO EL CUERPO O DESPUES DE LOS CAMBIOS DE POSICION Y DE MOVIMIENTO EN VELOCIDAD |
| | | | | | | ORIENTACION | DESARROLA LA CAPACIDAD PARA CONTROLAR EL MOVIMIENTO DEL CUERPO ORIENTADO EN TIEMPO Y ESPACIO Y CONTROLA LOS CAMBIOS CONTINUOS DE POSICION EN EL ESPACIO |
| | | | | | | DIFERENCIACION | TIENEN LA DESTREZA Y CAPACIDAD PARA LLEVAR A CABO UNA COORDINACION FINA DE MOVIMIENTOS DE CABEZA, PIES O MANOS, ASI COMO LA CAPACIDAD DE DISTENCION MUSCULAR |
| | | | | | | REACCIÓN | REACCIONA RAPIDAMENTE A ESTIMULOS VISUALES, AUDITIVOS Y DE CONTACTO Y REALIZA EN FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. |
| | | | | | | ADAPTACIÓN | SE ADAPTA A LAS DIFERENTES VARIABLES ESTRUCTURALES DE LAS SITUACIONES A LA QUE LOS NIÑOS Y JOVENES DEBEN ENFRENTARSE TANTO EN ENTRENAMIENTO COMO EN COMPETENCIA |
| | | | | 2 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | EL DEPORTISTA TRABAJA DE MANERA ALTERNA LAS EXTREMIDADES DE PIES Y BRAZOS DE FORMA DINAMICA Y NATURAL EN FUNCIÓN DE ESTE PATRÓN BÁSICO DE MOVIMIENTO Y REALIZA UNA ADECUADA PISADA, USANDO LA TÉCNICA CORRECTA TALÓN-PLANTA-PUNTA. |
| | | | | | | CORRER | EL DEPORTISTA DIFERENCIA DE MANERA CONCEPTUAL LO QUE HACE REFERENCIA CON ALGUNOS PATRONES BÁSICOS DE LOCOMOCIÓN COMO TROTAR, CORRER, SALTAR, ENTRE OTROS |
| | | | | | | SALTAR | EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE EJECUTAR SALTOS VERTICALES Y HORIZONTALES DE MANERA PRECISA TENIENDO COMO PUNTO DE APOYO TODA LA ZONA PLANTAR. |
| | | | | | | ATRAPAR | EL DEPORTISTA REALIZA ADECUADAMENTE LANZAMIENTOS Y ATRAPA ELEMENTOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS TÉCNICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA. |
| | | | | | | RODAR | EL DEPORTISTA REALIZA ADECUADAMENTE MOVIMIENTOS PARA REALIZAR ROLLOS EN DIFERENTES ORIENTACIONES. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RAPIDA | TIENE CONTROL SOBRE LAS FASES DE LA CONTRACCION MUSCULAR DESARROLLANDOLA CON UNA ALTA VELOCIDAD. |
| | | | | | | FUERZA MAXIMA | DESARROLLA PROCESOS DE ADAPTACION DE SUS GRUPOS MUSCULARES MEDIANTE EJERCICOS DONDE SE GENERA LA FUERZA MAXIMA, |
| | | | | | | FUERZA DE RESISTENCIA | MANEJA LA CAPACIDAD DE SOPORTAR EL ESTADO DE FATIGA QUE PROVIENE DE TRABAJOS DE FUERZA. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | REALIZA Y MANEJA LOS EJERCICIOS QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR UNA BAJA INTENSIDAD Y UN LARGO PERIODO DE TIEMPO (VOLUMEN), PULSACIONES POR DEBAJO DE 150. |
| | | | | | | ANAEROBICA | REALIZA Y MANEJA LOS EJERCICIOS QUE SE CARACTERIZA POR PRESENTAR UNA ALTA INTENSIDAD Y UN CORTO PERIODO DE TIEMPO (VOLUMEN), PULSACIONES POR ENCIMA DE 150. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | VELOCIDAD GESTUAL | DESARROLA RAPIDOS CAMBIOS DE POSICION DE TODO EL CUERPO DE UNA FORMA CORRECTA Y MEJORA LOS CAMBIOS DE POSICION DEL CUERPO Y DE MOVIMIENTO EN VELOCIDAD. |
| | | | | | | VELOCIDAD DE REACCION | REACCIONA RAPIDAMENTE A ESTIMULOS VISUALES, AUDITIVOS Y DE CONTACTO Y REALIZA EN FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL. |
| | | | | | | VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO | REALIZA MOVIMIENTOS DE UNA DISTANCIA RECORRIDA EN UN TIERMPO DETERMINADA. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | FLEXIBILIDAD ESTATICA | POR MEDIO DEL CALENTAMIENTO GENERAL EJECUTA Y MEJORA MOVIMIENTOS DE GRAN AMPLITUD ARTICULAR Y LA CAPACIDAD DE ELONGACION. |
| | | | | | | FLEXIBILIDAD DINAMICA | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | PERFECCIONAMIENTO | TECNICO | DESTREZAS | 1 | TECNICA DEL PASE | PASES EN FUNCION DE LA DISTANCIA | EJECUTA LA ENTREGA DEL BALON AL COMPAÑERO CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE MEDIANTE PASES CORTOS, MEDIOS O LARGOS. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE LAS SUPERFIE DE CONTACTO | UTILIZA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO. (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA Y TALON PARA PASAR EL BALON AL COMPAÑERO |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE SU TRAYECTORIA | DESARROLLA LA PRESICION REALIZANDO PASES ASCENDENTES, DESCENDENTES, PARABOLICOS O AL RAS DE SUELO. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DE SU DIRECCION | EXPLORA MEDIANTE LOS EJERCICIOS LOS PASES SEGÚN SU DIRECCIÓN: EN PROFUNDIDAD, LATERAL, RETRASADOS Y EN DIAGONAL. |
| | | | | | | PASES EN FUNCION DEL PERFIL | EJECUTA Y DESARROLLA LOS DOS PERFILES EN LOS EJERCCIOS PROYECTADOS PARA LAS DIFERENTES CLASES DE PASES |
| | | | | 2 | TECNICA DE LA CONDUCCION | CONDUCCION EN FUNCION DE LA VELOCIDAD | PERFECCIONA EL FUNDAMENTO DE LA CONDUCCION A DIFERENTES RITMOS EN LA INTENCIDAD |
| | | | | | | CONDUCCION EN FUNCION DEL PERFIL | MANEJA DERECHA E IZQUIERDA PARA CONDUCCIR EL BALON EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DEL ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | CONDUCCION SEGÚN LA DISTANCIA | CONTROLA LA EJECUCION DEL MANEJO DEL BALON EN DISTANCIA CORTAS Y LARGAS. |
| | | | | | | CONDUCCION CON DIRECCION | MANEJA ADECUADAMENTE EL BALON EN LINEA RECTA, DIAGONAL O ZIGZAG Y EN DIFERENTES DIRECCIONES. |
| | | | | | | CONDUCCION EN FUNCION DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO | REALIZA CON PRESICION EL MANEJO DEL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO Y PLANTA. |
| | | | | 3 | TECNICA DEL CONTROL O RECEPCION | RECEPCION EN PARADA | CONTROLA TOTALMENTE EL BALÓN EN LOS PIES DEJANDOLO QUIETO CON EL PERFIL ADECUADO. |
| | | | | | | CONTROL DIRIGIDO | RECIBE EL BALÓN Y LO CONTROLA SIN DEJARLO TOTALMENTE QUIETO ADECUADAMENTE PARA PONERLO A SU SERVICIO Y ASI DESARROLLAR EN BUENAS CONDICIONES UNA ACCIÓN POSTERIOR. |
| | | | | | | RECEPCION DE AMORTIGUACION | UTILIZA BIEN LA SUPERFICE DE CONTACTO EL EMPEINE O EL BORDE INTERNO PARA CONTROLAR BALONES AÉREOS DE UNA BUENA MANERA, CON TRAYECTORIA DESCENDENTE, Y QUE PRODUCE UNA AMORTIGUACIÓN DE LA ACELERACIÓN CON EL QUE SE LLEGA LA PELOTA. |
| | | | | | | CONTROL CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO | RECEPCIONA EL BALON DE UNA FORMA CORRECTA CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, EL CONTROL DEL BALÓN PUEDE SER AL RAS DE SUELO CON LA CARA INTERNA DE LA BOTA, O CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA PUNTA HACIA ARRIBA Y ENCAJANDO LA PELOTA ENTRE LA PLANTA Y EL SUELO |
| | | | | | | CONTROL SEGÚN LA VELOCIDAD DEL BALON | DIFERENCIA Y MANEJA LA SUPERFICIE QUE DEBE UTILIZAR PARA CONTROLAR BALONES RAPIDOS Y FUERTES O BALONES LENTOS Y SUAVES. |
| | | | | 4 | SAQUE | SAQUE INICIAL | INTERPRETA QUE SE REALIZA AL COMENZAR EL PARTIDO, EL SEGUNDO PERIODO, Y SI SE DA EL CASO, EN EL INICIO DE LA PRÓRROGA. EN SU RECORRIDO INICIAL, EL BALÓN DEBE IR HACIA ADELANTE, Y PASAR EN EL PRIMER LUGAR AL CAMPO CONTRARIO ANTES DE TOCARLO EL COMPAÑERO |
| | | | | | | SAQUE DE BANDA | APRENDE A REALIZARLO DESDE EL PUNTO POR DONDE HA SALIDO EL BALÓN DEL CAMPO, CON LAS DOS MANOS, Y CON UN MOVIMIENTO ROTATORIO, DE ATRÁS HACIA DELANTE, POR ENCIMA DE LA CABEZA, CON LOS PIES PARALELOS Y NO PISAN LA LÍNEA LATERAL |
| | | | | | | SAQUE DE PORTERIA | EL PORTERO EJECUTA BIEN EL SAQUE AL SALIR EL BALÓN FUERA POR LA LÍNEA DE FONDO, SE PONE EN JUEGO DESDE EL ÁREA PEQUEÑA, POR EL MISMO LADO POR DONDE HA SALIDO EL BALÓN. |
| | | | | | | SAQUE DE ESQUINA O CORNER | INTERPRETA QUE SE REALIZA CUANDO EL BALÓN SALE POR EL FONDO PERO IMPULSADO POR UN DEFENSOR O EL PORTERO, SE SACA CON LAS DOS MANOS DESDE LA ESQUINA MÁS PRÓXIMA A SU SALIDA. |
| | | | | 5 | TENCNICA DEL REMATE | REMATE EN FUNCION DE LA FUERZA | EJECUTA EL REMATE DEL BALON AL CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE MEDIANTE REMATES CON MAXIMA Y MINIMA POTENCIA |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DE LA SUPERFIE DE CONTACTO | UTILIZA ADECUADAMENTE LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO. (EMPEINE-PUNTA-BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, PLANTA Y TALON PARA REMATAR EL BALON. |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DE SU TRAYECTORIA | DESARROLLA REMATES CON PRESICION CON DIRECCIONES ASCENDENTES, DESCENDENTES, PARABOLICOS O AL RAS DE SUELO. |
| | | | | | | REMATE DESPUES DE UNA ACCION O DEL PASE | REALIZA REMATES CON BUENA EXACTITUD DESPUES DE REALIZAR UNA FINTA O DESPUES DE RECIBIR UN PASE. |
| | | | | | | REMATE EN FUNCION DEL PERFIL | MANEJA ELPERFIL DERECHO Y IZQUIERDO PARA REMATAR EL BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO MAS UTILIZADAS. |
| | | | | 6 | TECNICA DELCABECEO | CABECEO FRONTAL | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO FRONTAL Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS. |
| | | | | | | CABECEO LATERAL | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO LATERAL Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ESPECIFICANDO LA TECNICA. |
| | | | | | | CABECEO ORIENTADO | IDENTIFICA LA CUALIDAD TECNICA DEL CABECEO ORIENTADO Y SE REALIZA UN INFASIS , MEDIANTE DIFERENTES EJERCICIOS ESTIMULANDO LA TECNICA A TRABAJAR. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | TACTICA | | 1 | PRINCIPIOS DEFENSIVOS | SISTEMAS DEFENSIVOS | IDENTIFICA LA ORGANIZACIÓN DE LAS ACCIONES, TANTO COMUNES COMO ESPECÍFICAS, CON LOS JUGADORES DISTRIBUIDOS EN EL TERRENO DE JUEGO SEGÚN UN DETERMINADO PATRÓN. TIENEN COMO FIN LA ORGANIZACIÓN RACIONAL DE LA DEFENSA. |
| | | | | | | DEFENSA INDIVIDUAL | INTERPRETA Y APLICA LA DEFENSA INDIVIDUAL Y LA RESPONSABILIDAD QUE SE ESTABLECE CON RESPECTO A LA RELACIÓN DIRECTA JUGADOR DEFENSOR/DEFENSOR ATACANTE, Y NO SE TIENE EN CUENTA LA ORGANIZACIÓN RACIONAL DEL ESPACIO. ES UNA DEFENSA AGRESIVA, QUE POSIBILITA LA RÁPIDA RECUPERACIÓN DEL BALÓN. REQUIERE UNA GRAN CONDICIÓN FÍSICA, PROVOCA MUCHOS ESPACIOS, DANDO FACILIDAD AL EQUIPO RIVAL Y CON ELLA SE COMETEN MAYOR NÚMERO DE FALTAS. |
| | | | | | | DEFENSA ZONAL | ACATA LA ASIGNACIÓN DE UN CIERTO ESPACIO A CADA JUGADOR CUYAS DELIMITACIONES VARIARAN EN FUNCIÓN DEL MOVIMIENTO DEL BALÓN. LA RESPONSABILIDAD DEJA DE SER INDIVIDUAL PARA SER ESPACIAL. ES ÚTIL PARA PROTEGER AL MÁXIMO LA PORTERÍA, REDUCE AL MÍNIMO EL NÚMERO DE FALTAS, ASÍ COMO EL DESGASTE FÍSICO Y PERMITE SALIR AL CONTRAATAQUE MUY FÁCILMENTE. SE PUEDE ROMPER CON ATAQUES RÁPIDOS; NO ES RECOMENDABLE UTILIZARLA CON EL RESULTADO EN CONTRA Y ES FÁCILMENTE ATACABLE CON EL USO DE 2X1 EN ZONA POR EL EQUIPO ATACANTE |
| | | | | | | DEFENSA MIXTA | COMBINA EL MARCAJE INDIVIDUAL CON EL MARCAJE ZONAL. NORMALMENTE LA MARCA INDIVIDUAL SE REALIZARÁ SOBRE EL JUGADOR MÁS VÁLIDO DEL EQUIPO CONTRARIO, Y EL RESTO DEL EQUIPO DEFENDERÁ ZONALMENTE. |
| | | | | | | CULTURA TACTICA DEFENSIVA | PONE EN PRÁCTICA TDODOS LOS COCEPTOS Y PRINCIPIOS DE LAS DEFENSAS PARA QUE SE REALICE EN FORMA CORRECTA, Y SE PONE EN PRÁCTICA EN BASE A: RAPIDEZ, SORPRESA, EFICIENCIA, AGRESIVIDAD. CONTINUIDAD Y CALIDAD. |
| | | | | 2 | PRINCIPIOS OFENSIVOS | SISTEMAS OFENSIVOS | IDENTIFICA LA ORGANIZACIÓN DE LAS ACCIONES, TANTO COMUNES COMO ESPECÍFICAS, CON LOS JUGADORES DISTRIBUIDOS EN EL TERRENO DE JUEGO SEGÚN UN DETERMINADO PATRÓN. TIENEN COMO FIN LA ORGANIZACIÓN RACIONAL DEL ATAQUE |
| | | | | | | ATAQUE ORGANIZADO | MANEJA LOS DIFERENTES SISTEMAS DE JUEGO OFENSIVOS ESTRUCTURADOS Y ELABORADOS PREVIAMENTE (CUADRADO 2-2, ROMBO 1-2-1, ROMBO 3-1, EMBUDO 2-1-1). |
| | | | | | | BALON DETENIDO | TIENE LA CAPACIDAD DE INTERPRETAR, DECIDIR, EJECUTAR LA ACCION DE LOS BALONES DETENIDOS CON O SIN BALÓN DE UNA MANERA CORRECTA |
| | | | | | | POSECIONAMIENTO OFENSIVO | SABE MANTENER EL CONTROL DEL BALON CON GRAN MOVILIDAD Y GENERANDO LINEAS DE PASE SIN EL BALON. |
| | | | | | | TEMPORIZACION OFENSIVA | SABE RETARDAR LA ACCION EN ATAQUE CUANDO SE RECONOCE DESVENTAJE NUMERICA O CUANDO QUIERE GANAR TIEMPO O CUANDO QUIERE CAMBIAR DE RITMO PARA SUPERAR LA DEFENSA |
| | | | | 3 | TRANSICIONES | DE ATAQUE A DEFENSA | LOGRA DESPOJAR DE LA POSESÒN AL OPONENTE Y SE PROGRESA CON RAPIDEZ HACIA EL ARCO CONTRARIO, SIN DARLE TIEMPO A LA ORGANIZACIÓN DE LA DEFENSA RIVAL. |
| | | | | | | DE DEFENSA A ATAQUE | REACCION RAPIDAMENTE TRAS LA PERDIDA DEL BALON, TENIENDO EN CUENTA LA ORGANIZACIÓN RACIONAL DE SU ESPACIO Y ASI ORGANIZAR SU DEFENSA |
| | | | | | | AGRESIVIDAD | CREA LA ACTITUD, DISPOSICIÓN MENTAL Y FÍSICA ADOPTADA EN LAS DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO EN SUS CAMBIOS DE RITMO. |
| | | | | | | CAMBIOS DE RITMO | SABE MANEJAR LAS ALTERACIONES DE LA VELOCIDAD EN EL MOVIMIENTO OFENSIVO O DEFENSIVO, PARA GANAR VENTAJA SOBRE EL DEFENSOR O ATACANTE. |
| | | | | | | LEER EL JUEGO | APRENDE EL PRINCIPIO QUE CONSISTE EN DESCIFRAR LA ESTRATEGIA (DEFENSIVA U OFENSIVA) DEL EQUIPO ADVERSARIO, COMO CONTRARRESTAR LA TÁCTICA DEL CONTRARIO. |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | ANTECEDENTES | CONOCE LAS RAZONES POR LAS CUALES FUE CREADO ESTE DEPORTE Y RECONOCE LOS PRECURSORES DEL FUTSAL |
| | | | | | | CARACTERISTICAS | AVERIGUA COMO ES EL DESARROLLO DEL JUEGO Y SE FAMILIARIZA CON EL. |
| | | | | | | REGLAMENTO | CONOCE Y ENTIENDE EL NUMERO DE REGLAS, SU EVOLUCION Y SU SEÑALIZACION |
| | | | | | | ENTE RECTOR | INVESTIGA CUAL SON LOS ORGANISMOS RECTORES DEL FUTSAL. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | GENERALIDADES DEL REGLAMENTO | ENTIENDE EL REGLAMENTO Y CONOCE EL NUMERO DE REGLAS 14 |
| | | | | | | SEÑALIZACION | IDENTIFICAN LAS DIFERENTES SEÑALES DE LOS ARBITROS |
| | | | | | | TIEMPO DE JUEGO, SOLICITUD DE TIEMPOS Y DESCANSO | CONOCE EL TIEMPO DE LOS PERIODOS Y DE DESCANSO Y SABE CUANTOS TIEMPO MUERTOS PUEDO SOLICITAR POR PERIODO. |
| | | | | | | SUSTITUCIONES O CAMBIOS | ENTIENDE Y COMPRENDE COMO Y CUANDO SE PUEDEN HACER LOS CAMBIOS Y CONOCE LA ZONAESTABLECIDA PARA LA SUSTITUCION. |
| | | | | | | FALTAS | IDENTIFICA EL TIPO DE FALTAS ACUMULABLES EN CADA PERIODO Y SABE QUE SON LAS FALTAS PERSONALES. |
| | | | | | | GOL | SABE CUANDO ES VALIDO Y CUANDO NO ES VALIDO UN GOL Y PORQUE, Y ENTENDER QUE ESTA ACCION ES LA ESENCIA DELFUTBOL. |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | SIMBOLOS PATRIOS | IDENTIFICA EL HIMNO NACIONAL, HIMNO DE CUNDINAMARCA, HIMNO DE MACHETA Y LOS SIMBOLOS PATRIOS. |
| | | | | | | ESCENARIOS | RESPETA SU ESCENARIO Y LO ASEA PERIODICAMENTE |
| | | | | | | ENTRENAMIENTO | SE SIENTE COMODO, ACEPTADO Y MANIFIESTA DIFERENTES ACTITUDES POSITIVAS DEL ESPACIO DONDE SE ENCUENTRA |
| | | | | | | ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD | TIENE COMPROMISO CON EL DESARROLLO DE LAS CLASES Y LLEGA A LAS HORAS INDICADAS PARA SUS ENTRENAMIENTOS. |
| | | | | | | NORMAS Y REGLAS | IDENTIFICA Y RESPETA LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA CON EL ENTRENADOR, LOS COMPAÑEROS Y DIRECTIVOS DE LA ESCUELA DE FUTSAL |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | PSICO SOCIAL VOLUTIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | ACEPTA, APRECIA Y VALORA LAS CUALIDADES DE SUS COMPAÑEROS Y ES TOLERANTE CON LAS DEFICIENCIAS QUE ELLOS TIENEN. |
| | | | | | | PERSEVERANCIA | ES DEDICADO Y SE ESFUERZA POR MEJORAR EN CADA UNOS DE LOS ENTRENAMIENTOS Y BUSCA SOLUCIONES EN LAS DIFICULATDES QUE PUEDAN SURGIR |
| | | | | | | DISCIPLINA | SE DESARROLLA MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS PARA LA ESTIMULACION DEL VALOR. |
| | | | | | | COMPAÑERISMO | SE IDENTIFICA POR MEDIO DE TAREAS TEORICAS Y LUDICAS DONDE SE ESTIMULA EL VALOR APLICADO. |
| | | | | | | LEALTAD | CREE Y TIENE SENTIDO DE PERTENENCIA CON SU ESCUELA, HABLA BIEN DE ELLA Y SE SIENTE ORGULLOSO DE SUS COMPAÑEROS, ENTRENADOR Y DIRECTIVOS |
| | | | | | | COMPROMISO | DESARROLLA CADA DIA MAS SU AUTONOMIA, SU RESPONSABILIDAD Y SU PUNTUALIDAD PARA CON SUS ENTRENAMIENTOS. |
| | | | | | | HONESTIDAD | MANIFIESTA SIEMPRE LA VERDAD EN TODOS LOS ASPECTOS Y ES JUSTO EN TODOS LOS TRABAJOS QUE SE LE PROPOBNEN EN LA PRACTICA |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | EL NIÑO O JOVEN DEMUESTRA CUIDADO Y LIMPIEZA DE SU CUERPO EN SU PRENTACION DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | TIENE CONCIENCIA DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA PARA SU VIDA DIARIA Y PARA SU ESTADO DE SALUD, Y LO DETERMINA COMO UN PATRON CORRECTO PARA EL FUNCIONAMIENTO EN SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | DEMUESTRA TENER BUENA VESTIMENTA, BUEN ASEO Y BUEN PEINADO DURANTE LAS PRACTICAS Y TIENE TODA SU VESTIMENTA EN BUEN ESTADO. |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | APRENDE QUE UN BUEN DESCANSO LE AYUDA A DESARROLLAR SU CRECIMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | DESARROLLA CUALQUIER ACTIVIDAD FISICA QUE MEJORA Y MANTIENE SU SALUD Y BIENESTAR PERSONAL, ADEMAS LO TOMA COMO HABITO PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR, PREVENCION DE ENFERMEDADES Y ESTADO EMOCIONAL. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | ES COMPROMETIDO CON EL DESARROLLO DE CADA UNO DE LOS EJERCICIOS Y QUIERE SIEMPRE SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE SE PRESENTAN |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | TIENE VOLUNTAD DE SUPERAR Y MEJORAR SU RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL Y SE ESFUERZA POR SU CRECIMIENTO PERSONAL. |
| | | | | | | FISICA O CORPORAL | ES DEDICADO EN SU DEPORTE PARA MEJORAS SU PARTE FISICA Y CORPORAL POR MEDIO DEL GUSTO POR EL FUTSAL. |
| | | | | | | COMPETITIVIDAD | MANIFIESTA QUERER SUPERA SUS LOGROS PERSONALES Y COMO GRUPO POR MEDIO DE LA COMPETENCIA Y DESARROLLA ACTITUDES GANADORAS. |
| | | | | | | EMOCIONAL | DEMUESTRA ALEGRIA Y FELICIDAD EN EL DESARROLLO DE SU PROCESO FORMATIVO |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | COMPRENDE QUE EL ESTAR ATENTO Y CONCENTRADO LE PERMITE TENER CLARIDAD PARA EL BUEN DESARROLLO DE SU PRACTICA |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | TIENE UN BUEN VINCULO CON TODO EL GRUPO Y SE RESPETA A SI MISMO Y AL ADVERSARIO. |
| | | | | | | RELACIONES INTERPERSONALES | APRENDE A CONVIVIR CON TODOS SUS COMPAÑEROS Y TIENE UN BUEN MANEJO DE LA COMUNICACIÓN CON EL OTRO PARA LA BUENA ARMONIA DE VIVIR EN SOCIEDAD |
| | | | | | | EQUILIBRIO EMOCIONAL | REGULA SUS ESTADOS DE ANIMO CUANDO SE PRESENTAN ADVERSIDADES EN LA COMPETENCIA Y EN EL DESARROLLO DE SUS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO |
| | | | | | | LIDERAZGO | ES CAPAZ DE ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN Y AYUDA A MEJORAR LA CAPACIDAD DE LOS DEMAS PARA COMSEGUIR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS |
| | | | | | | RESILIENCIA | RESUELVE LOS PROBLEMAS DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO CON FACILIDAD Y AYUDA A MEJORAR A LOS DEMAS EN ESTE ASPECTO |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | UEGOS DE COMUNICACIÓ | EL JUGADOR APRENDE AEL DIALOGO VERBAL Y NO VERBAL Y A PONERSE DE ACUERDO PARA CUMPLIR LA META DE EQUIPO EN LOS DIFERENTES JUEGOS |
| | | | | | | JUEGOS DE CONFIANZA | APOYA Y ACEPTA LAS CONDICIONES DE SUS COMPAÑEROS Y TRABAJA EN EQUIPO |
| | | | | | | JUEGOS DE EMPATIA | OPTIENE CARISMA CON TODOS LOS COMPAÑEROS Y LO DEMUESTRA AYUDANDOLOS EN LOS MOMENTOS QUE LO NECESITAN |
| | | | | | | JUEGOS DE COOPERACION | SE UNEN Y COLABORAR PARA CONSEGUIR EL MISMO OBJETIVO EN EL JUEGO |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | SALTAR LA COMBA | DESARROLLA LA PLIOMETRIA POR MEDIO DEL SALTO DE LA CUERDA, SE REALIZA A MANERA INDIVIDUAL Y GRUPAL. |
| | | | | | | TRES EN RAYA | MEJORA LA HABILIDAD MENTAL Y LA VELOCIDAD PARA SUPERAR A SU ADVERSARIO REALIAZANDO PRIMERO EL TRIQUI |
| | | | | | | CARRERA DE RELEVOS | OBTIENE TRABAJO EN EQUIPO Y ALIENTA A SU COMPAÑERO PARA QUE LO HAGA BIEN. |
| | | | | | | EL CIEN PIES | MEJORA LA COHESION DE EQUIPO Y TRABAJO GRUPAL, DESARROLLANDO LA FUERZA. |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | ARTE CORPORAL | INVESTIGA SOBRE LA PINTURA CORPORAL, PINTURA DE LA CARA, MIMO Y FOTOGRAFIA |
| | | | | | | EXPRESION CORPORAL | IDENTIFICA LA RELACION DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO. MEDIANTE ACTIVIDADES QUE EL DEPORTISTA SE FAMILIARICE. |
| | | | | | | DIBUJO | REALIZA UN DIBUJO DE LA ACTIVIDAD QUE MAS EL GUSTA Y DE SU CASA COMO HERRAMIENTA DE EXPRESION Y COMUNICACIÓN |
| | | | | | | DANZA | INNOVA LA ESCUELA REALIZANDO UNA DANZA COMO ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA Y RELACION INTERPERSONAL |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | CIRCUITO DE HABILIDADES COORDINATIVAS | REGULA Y DIRECCIONA SUS MOVIMIENTOS Y TIENE LA CAPACIDAD DE DESARROLLAR UNA SERIE DE ACCIONES DETERMINADAS. |
| | | | | | | CIRCUITO DE REMATE | IMPACTA EL BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y MEJORA SU GESTO Y TECNICA INDIVIDUAL |
| | | | | | | CIRCUITO DE VELOCIDAD | TIENE LA CAPACIDAD DE FINALIZAR LO MAS RAPIDO POSIBLE LAS TAREAS ASIGNADAS |
| | | | | | | CIRCUITO DE CONDUCCION | TRASLADA EL BALON DE UNA MANERA ADECUADA DE UNA ZONA A OTRA DEL TERRENO DE JUEGO SIN PERDER EL CONTROL, MEJORANDO ESTA ACCION TECNICA. |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | FESTIVAL EL REY DEL PENAL | DESARROLLA ESTA ACTIVIDAD DEL TIRO PENAL CON ESFUERZO, DEDICACION Y INTENTA SER DE LOS MEJORES |
| | | | | | | FESTIVAL DE LAS DOMINADAS | REALIZA EL MAYOR NUMERO DE DOMINADAS EN TRES OPORTUNIDADES |
| | | | | | | FESTIVAL DE PUNTERIA | REALIZA BUENOS TIROS CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y CONVIERTE EL MAYOR PUNTAJE |
| | | | | | | FESTIVAL DE ESCUELAS DEPORTIVAS DE LA ZONA ALMEIDAS DE INDEPORTES | PARTICIPACION CON LAS DEMAS ESCUELAS DE LOS MUNICIPIOS CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL DEPORTE Y LA CONVIVENCIA DE NUESTRO DEPORTISTA. |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 15/02/2022 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL |
| MUNICIPIO | TIBIRITA |

**ANEXO 3:** Acta de Inicio.

| ACTA DE INICIO – SECOP | |
|---|---|
| **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 300 DE 2022** | |
| **N° de contrato:** | 300 de 2022 |
| **Contratante:** | INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA |
| **Contratista:** | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL |
| **Objeto:** | PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA |
| **Valor:** | ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11,998,000) M/CTE |
| **Plazo:** | SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. |
| **Municipio:** | TIBIRITA |
| **Deporte o disciplina:** | FUTBOL DE SALÓN |

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1072446155 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N° 300 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

| | | |
|---|---|---|
| **Registro Presupuestal** | RES-2022000211 | fecha de expedición: 27/ 01/ 2022 |
| **Afiliación a ARL** | Positiva Compañía de Seguros S.A | fecha de cobertura: 01/02/ 2022 |
| **Póliza de garantías** | N/A | fecha de aprobación: |

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día el día 09 de febrero de 2022.

| | |
|---|---|
| **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ**<br>Supervisor(a) | **JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**<br>Contratista |

**ANEXO 2:** Formato de registro fotográfico.

| **FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** | |
|---|---|
| **FORMADOR** | **JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL** |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FÚTBOL DE SALÓN** |
| **MUNICIPIO** | **TIBIRITA** |
| **NIVEL** | **INICIACIÓN** |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **SEDES DEPORTIVAS – VEREDA LAGUNA, TEGUAVITA Y GUSVITA** |

| **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** | **DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|---|---|
|  | Fase inicial. Calentamiento general con trabajo de flexibilidad. |
|  | Capacidades físicas: Trabajo de velocidad de reacción visual y auditiva. |
|  | Estiramiento dinámico previo a trabajo de fase central. |
|  | Habilidades motrices: trabajo de locomoción específico de salto. |

| FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | **JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL** |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FÚTBOL DE SALÓN** |
| **MUNICIPIO** | **TIBIRITA** |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACIÓN** |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **SEDES DEPORTIVAS – VEREDA LAGUNA, TEGUAVITA Y GUSVITA** |

| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES |
|---|---|
|  | Elementos técnicos: regate. |
|  | Fase inicial: Estiramiento estático y movilidad articular. |
|  | Capacidades coordinativas y elementos técnicos: Eslalon con trabajo de coordinación, finaliza con control de seguridad y pase con cara interna de pie dominante. |
|   | Circuito de capacidades física con trabajo de relevos. |

| FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | **JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL** |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FÚTBOL DE SALÓN** |
| **MUNICIPIO** | **TIBIRITA** |
| **NIVEL** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **SEDES DEPORTIVAS – VEREDA LAGUNA, TEGUAVITA Y GUSVITA** |

| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES |
|---|---|
|  | Trabajo de calentamiento y estiramiento dinámico. |
|  | Orientaciones metodológicas previo a trabajo de fase central. |
|  | Elementos técnicos. Control de balón, pase orientado y movimientos sin balón. |
|  | Capacidades físicas: trabajo de resistencia aeróbica. |

## OBLIGACIÓN No. 3

**ANEXO 1: Formato de asistencia diligenciado.**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:____INICIACIÓN_____

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | MIA SALOME GUTIERREZ LOPEZ | 3102657230 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 2 | MARIA PAZ ROMERO GUTIERREZ | 3134206172 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 3 | JUAN ESTEBAN ALDANA SEGURA | 3144597740 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 4 | DILAN ANDRÉS HERNANDEZ GONZALEZ | 3222220949 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 5 | DANIEL JOSE VERA ORTEGA | 3197227808 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 6 | KAREN CAMILA ROA POVEDA | 3107542076 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 7 | JUAN JOSE AVILA RAMIREZ | 3123347763 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 8 | MARY LUZ GARCIA MUNAR | 3212391453 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 9 | SARA MICHELLE LOPEZ CALDERON | 3177401649 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 10 | IVAN RAMIRO CARRANZA MAHECHA | 3194827324 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 11 | MAICOL FERNANDO ALDANA VARGAS | 3123688190 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 12 | DILBER ESTIVEN MORENO MAHECHA | 3213831712 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 13 | LIZETH DANIELA CALDERON SEGURA | 3188210731 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 14 | MANUEL SANTIAGO AREVALO GONZALEZ | 3142998659 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 15 | TOMAS ESTEBAN RODRIGUEZ MARIN | 3053091297 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 16 | SANTIAGO MORENO MAHECHA | 3142872359 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 17 | KEVIN ALEXANDER LOBATON ALVARADO | 3157695985 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 18 | JUSTIN SAIR MARTIN JIMENEZ | 3209097812 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 19 | CARLOS EDUARDO ALDANA ALDANA | 3105713983 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 20 | LEYDY YISLEY MENDEZ SEGURA | 3107337893 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 21 | MARLON FELIPE SEGURA RODRIGUEZ | 3138653706 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 22 | LIAN MATHIAS GUTIERREZ LOPEZ | 3102657230 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 23 | MIGUEL ANGEL CALDERÓN MEJIA | 3134142402 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |

FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

### CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:___FUNDAMENTACIÓN___

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | MARIA ANYELA VARGAS TORRES | 3212796302 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 2 | MAICOL STEVEN ALDANA BERMUDEZ | 3133652003 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 3 | LUISA FERNANDA ESPEJO HERNANDEZ | 3106778024 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 4 | LAURITA VIVAS ROMERO | 3212487335 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 5 | YOEL ENRIQUE MATEUS MARTINEZ | 3176539295 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 6 | KAREN TATIANA ORTIZ HERNANDEZ | 3219671040 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 7 | JHON EMERSON MORELO GALARAGA | 3195407862 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 8 | LAURA CAMILA ALDANA VARGAS | 3213242852 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 9 | VALENTINA GOMEZ AVENDAÑO | 3134205129 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 10 | KAREN LUCIANA RAMIREZ ROMERO | 3157312073 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 11 | JOSE MIGUEL CALDERON SEGURA | 3188210731 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 12 | MIGUEL ANGEL ORTIZ HERNANDEZ | 3219671040 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 13 | MARIA ALEJANDRA MENDEZ SEGURA | 3107337893 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 14 | LAURA VALENTINA RAMIREZ MARTIN | 3197025175 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 15 | WENDY JIMENA CUPITRA | 3177460811 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 16 | VICTOR AARON FELIPE ROA ALDANA | 3138453876 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 17 | PASTOR ALDANA BERMUDEZ | 3133652003 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 18 | BRAYAN ESTIVEN SEGURA CORREDOR | 3132218672 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 19 | MARIA CAMILA BEJARANO PEDRAZA | 3195066573 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 20 | DANIEL ESTIVEN CARVAJAL CALDERON | 3138453876 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 21 | JUAN ESTIBEN VIVAS MARTINEZ | 3219756552 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |

FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

### CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:____PERFECCIONAMIENTO_____

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | AGUSTIN ARDILA OSPINA | 3114871012 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 2 | LAURA SOFIA ORTEGA CALDERON | 3197903902 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 3 | MARY LUZ ROA ALDANA | 3209338356 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 4 | LINA PAOLA ORTEGA CALDERON | 3194765021 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 5 | SAMUEL MATHIAS ARDILA OSPINA | 3143404190 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 6 | BRAYAN ANDRÉS VALERO RODRIGUEZ | 3142851283 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 7 | JENIFER BERMUDEZ GOMEZ | 3117270112 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 8 | TATIANA BERMUDEZ RODRIGUEZ | 3209788143 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 9 | LAURA VANESSA BUESAQUILLO HERNANDE | 3153573352 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 10 | VICTOR ALEJANDRO ALDANA ALDANA | 3174995418 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 11 | LUIS MANUEL GALARAGA GAMERO | 3195407862 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 12 | DANIEL JOSE MORELO GALARAGA | 3195407862 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 10 | 10 | 0 | 100% |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

**OBLIGACIÓN No. 4**

**ANEXO 1: Formato de cobertura diligenciado.**

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
## PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
## ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN TIBIRITA - DICIEMBRE 2022

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 3 | 4 | | 3 | | 4 | | | | | | | | | 7 |
| 7 AÑOS | 4 | 2 | | 4 | | 2 | | | | | | | | | 6 |
| 8 AÑOS | 8 | 2 | | 8 | | 2 | | | | | | | | | 10 |
| 9 AÑOS | 3 | 7 | | 3 | | 7 | | | | | | | | | 10 |
| 10 AÑOS | 3 | 3 | | 3 | | 3 | | | | | | | | | 6 |
| 11 AÑOS | 3 | 1 | | 3 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 13 AÑOS | 1 | 2 | | 1 | | 2 | | | | | | | | | 3 |
| 14 AÑOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 15 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 16 AÑOS | 2 | 3 | | 2 | | 3 | | | | | | | | | 5 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| **TOTALES** | 31 | 25 | | | | | | | | | | | | | 56 |

| | |
|---|---|
| FORMADOR | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL |
| DEPORTE | FÚTBOL DE SALÓN |
| MUNICIPIO | TIBIRITA |

## ANEXO 2: Control de seguimiento a beneficiarios.

| PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMADOR(A)<br>NOMBRES & APELLIDOS | DISCIPINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A)<br>NOMBRES & APELLIDOS | BENEFICIARIO(A)<br>N° DOCUMENTO |
|---|---|---|---|---|---|
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MIA SALOME GUTIERREZ LOPEZ | 1016963219 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARIA PAZ ROMERO GUTIERREZ | 1074908596 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JUAN ESTEBAN ALDANA SEGURA | NO REGISTRA |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | DILAN ANDRES HERNANDEZ GONZALEZ | 1011239893 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | DANIEL JOSE VERA ORTEGA | 1074908617 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | KAREN CAMILA ROA POVEDA | 1069362085 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JUAN JOSE AVILA RAMIREZ | 1141345612 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARY LUZ GARCIA MUNAR | 1074908583 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | SARA MICHELLE LOPEZ CALDERON | 1074908585 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | IVAN RAMIRO CARRANZA MAHECHA | 1074908576 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MAICOL FERNANDO ALDANA VARGAS | 1011234308 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | DILBER ESTIVEN MORENO MAHECHA | 1074908587 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LIZETH DANIELA CALDERON SEGURA | 1074908524 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MANUEL SANTIAGO AREVALO GONZALEZ | 1050098951 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | TOMAS ESTEBAN RODRIGUEZ MARIN | 1141721435 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | SANTIAGO MORENO MAHECHA | 1074908526 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | KEVIN ALEXANDER LOBATON ALVARADO | 1072447595 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JUSTIN SAIR MARTIN JIMENEZ | 1027292282 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | CARLOS EDUARDO ALDANA ALDANA | 1072447503 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LEYDY YISLEY MENDEZ SEGURA | 1012424430 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARLON FELIPE SEGURA RODRIGUEZ | 1072447603 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LIAN MATHIAS GUTIERREZ LOPEZ | 1016961276 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MIGUEL ANGEL CALDERON MEJIA | 1024328657 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARIA ANYELA VARGAS TORRES | 1074908498 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MAICOL STEVEN ALDANA BERMUDEZ | 1074908475 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LUISA FERNANDA ESPEJO HERNANDEZ | 1074908493 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LAURITA VIVAS ROMERO | 1074908432 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | YOEL ENRIQUE MATEUS MARTINEZ | 1052000242 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | KAREN TATIANA ORTIZ HERNANDEZ | 1072593270 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JHON EMERSON MORELO GALARAGA | 1038126478 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LAURA CAMILA ALDANA VARGAS | 1028874658 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | VALENTINA GOMEZ AVENDAÑO | 1074908487 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | KAREN LUCIANA RAMIREZ ROMERO | 1032464508 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JOSE MIGUEL CALDERON SEGURA | 1074908445 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MIGUEL ANGEL ORTIZ HERNANDEZ | 1072593207 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARIA ALEJANDRA MENDEZ SEGURA | 1012400607 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LAURA VALENTINA RAMIREZ MARTIN | 1016725855 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | WENDY JIMENA CUPITRA | 1105060118 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | VICTOR AARON FELIPE ROA ALDANA | 1069262575 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | PASTOR ALDANA BERMUDEZ | 1074908390 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | BRAYAN ESTIVEN SEGURA CORREDOR | 1161963304 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARIA CAMILA BEJARANO PEDRAZA | 1142114639 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | DANIEL ESTIVEN CARVAJAL CALDERON | 1074908404 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JUAN ESTIBEN VIVAS MARTINEZ | 1074908362 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | AGUSTIN ARDILA OSPINA | 1021680007 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LAURA SOFIA ORTEGA CALDERON | 1074908266 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | MARY LUZ ROA ALDANA | 1069260629 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LINA PAOLA ORTEGA CALDERON | 1074908189 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | SAMUEL MATHIAS ARDILA OSPINA | 1089546342 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | BRAYAN ANDRES VALERO RODRIGUEZ | 1074809113 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | JENIFER BERMUDEZ GOMEZ | 1074908074 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | TATIANA BERMUDEZ RODRIGUEZ | 1074908122 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LAURA VANESSA BUESAQUILLO HERNAND | 1033098745 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | VICTOR ALEJANDRO ALDANA ALDANA | 1069257226 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | LUIS MANUEL GALARAGA GAMERO | 1133795008 |
| ALMEIDAS | TIBIRITA | JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL | FUTBOL DE SALÓN | DANIEL JOSE MORELO GALARAGA | 1133790765 |

| BENEFICIARIO(A)<br>NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD<br>PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)<br>INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)<br>ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)<br>JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS) | BENEFICIARIO(A)<br>DIRECCIÓN DE DOMICILIO | RH | EPS | SEXO<br>FEMENINO<br>MASCULINO<br>INTERSEXUAL | ORIENTACIÓN SEXUAL<br>HOMOSEXUAL<br>BISEXUAL<br>HETEROSEXUAL<br>TRANSEXUAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| COLOMBIANO | INFANCIA | CALLE 3 # 3-27 | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | CASCO URBANO | A+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA BARBOSA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA ABAJO | A+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LLANOS | A+ | COMPENSAR | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA FUGUNTA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA SOCUATA BAJO | AB+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA SOCUATA BAJO | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA SOCUATA BAJO | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | CASRO URBANO | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | CARRERA 3 # 4-28 | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | NO REGISTRA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | B+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | CALLE 3 # 3-27 | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | SOCUATA ALTO | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | NO REGISTRA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | CASCO URBANO | A+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA TEGUAVITA | B+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | NO REGISTRA | A+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA SOCUATA BAJO | B+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA TEGUAVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVIT | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA LAGUNA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA TEGUAVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VERED TEGUVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | INFANCIA | VEREDA TEGUAVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | A | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA SOCUATA BAJO | A | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA SOCUATA BAJO | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA LAGUNA | A | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA LAGUNA | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA SOCUATA BAJO | O+ | CONVIDA | FEMENINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | O+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |
| COLOMBIANO | ADOLECENTE | VEREDA GUSVITA | A+ | CONVIDA | MASCULINO | HETEROSEXUAL |

| IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO<br>CISGÉNERO-TRANSGÉNERO | VULNERABILIDAD<br>EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO<br>CONFLICTO ARMADO<br>EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD<br>FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA<br>MINORÍA ÉTNICA<br>REPATRIADOS<br>PRIMERA INFANCIA<br>HABITANTE DE CALLE<br>NINGUNA | DISCAPACIDAD<br>FÍSICA<br>VISUAL<br>AUDITIVA<br>INTELECTUAL<br>PSICOSOCIAL<br>SORDOCEGUERA<br>MÚLTIPLE<br>NINGUNA | GRUPO ETNICO<br>INDIGENAS<br>AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES<br>PALEQUERO<br>ROOM<br>RAIZAL<br>OTROS | LENGUAS<br>CASTELLANO<br>INDÍGENA<br>CRIOLLA<br>ROMANÍ<br>SEÑAS<br>LENGUA EXTRANJERA | SECTOR DE RESIDENCIA<br>URBANO<br>RURAL | ACUDIENTE<br>NOMBRES & APELLIDOS | ACUDIENTE<br>TELEFONO MOVIL | ACUDIENTE<br>CORREO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | NATALIA LOPEZ MORENO | 3102657230 | natalopez26@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | NATALIA ALEJANDRA GUTIERREZ | 3134206172 | guti.aleja@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | DIANA ALEXANDRA ALDANA | 3144597740 | dianaaldana2356@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | ALIRIO HERNANDEZ ORTEGA | 3222220949 | aliher2000@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | ANA MARCELA ORTEGA | 3197227808 | anamar1994@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YENI PAOLA POVEDA DUARTE | 3107542076 | veniyeni147@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | WILMER AVILA | 3123347763 | wilmera654789@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YOBANA MUNAR SEGURA | 3212391453 | yobamuna2001@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JUANA GABRIELA CALDERON | 3177401649 | juanagabi987@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | DIANA PATRICIA CARRANZA | 3194827324 | dianapato@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARLY YADIRA VARGAS CARRANZA | 3123688190 | marly2009@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YAMILE MAHECHA ROJAS | 3213831712 | mahechavami5858@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | EUNICE CAROLINA SEGURA | 3188210731 | carola1986@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | GRADYS ESPERANZA GONZALE | 3142998659 | espegon2004@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YANIRA ADRIANA MARIN MARTINEZ | 3053091297 | adrianamarin258963@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | ROSA MORENO | 3142872359 | rosamoreno@yahoo.es |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | CLARA NELCY ALVARADO | 3157695985 | claranelcy1994@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JENNY PAOLA JIMENEZ TRIANA | 3209097812 | paolaj1958@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARIA BLANCA LILIA ALDANA | 3105713983 | mablanca.158@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | ANA SILVIA ROJAS | 3107337893 | silviarojas_159@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | INTELECCTUAL | OTROS | CASTELLANO | RURAL | DORA MARCELA RODRIGUEZ | 3138653706 | doraceladora@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | NATALIA LOPEZ MORENO | 3102657230 | natalopez1986@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | | 3134142402 | calderonmejia@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | FLOR ALBA TORRES HERNANDEZ | 3212796302 | flortorres@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARIANO ALDANA B. | 3133652003 | mariano777@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | FABIOLA GUTIERREZ ARENAS | 3106778024 | fabiolaarenas1598@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARIA CARMENZA ROMERO VIVAS | 3212487335 | carmenzarty@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARTHA LUCIA MARTINEZ | 3176539295 | lucimar1984@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YURI PAOLA HERNANDEZ | 3219671040 | vurupa963258@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | KELLYS MARIA GALARAGA G. | 3195407862 | kellys96@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | FERNANDO ISAAC ALDANA | 3213242852 | fernando789@yahoo.es |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LILIA INES AVENDAÑO A | 3134205129 | liines_avenda@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARIA TRANSITO RIVERA POVEDA | 3157312073 | transas@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | EUNICE CAROLINA SEGURA | 3188210731 | carolasegura@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | YURI PAOLA HERNANDEZ | 3219671040 | vurypal2003@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | ANA SILVIA ROJAS | 3107337893 | silvirojas1998@hotmail.con |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MARTHA LILIANA RAMIREZ MARTÍN | 3197025175 | liramirez2005@yahoo.es |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LUIS A. CARDENAS M. | 3177460811 | luisaca1999@gamil.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | VICTOR ROA | 3138453876 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | MONICA BERMUDEZ | 3133652003 | monibermudez@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JOSE HERNANDO SEGURA | 3132218672 | josehersegu1985@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LILIANA PEDRAZA CAMARGO | 3195066573 | pedraza205@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | OLGA CARVAJAL | 3138453876 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LUZ STELLA MARTINEZ | 3219756552 | stellaluz1978@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | OSCAR OSPINA | 3114871012 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | LAURA ORTEGA | 3197903902 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | OSWALDO JOSE ROA | 3209338356 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JESUS ANTONI ORTEGA ALDANA | 3194765021 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | WILLIAM ARDILA | 3143404190 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JOHANA VARELO | 3142851283 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | OSCAR ANDRES BERMUDEZ | 3117270112 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | OSCAR ANDRES BERMUDEZ | 3209788143 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | JHONY FABIAN BUESAQUILLO | 3153573352 | buesafabian1996@gmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | VICTOR MIGUEL ALDANA | 3174995418 | kiko.robles@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | EDER JOSE MORELO MENDOZA | 3195407862 | morelooa1978@hotmail.com |
| CISGÉNERO | NINGUNA | NINGUNA | OTROS | CASTELLANO | RURAL | EDER JOSE MORELO MENDOZA | 3195407862 | morelooa1978@hotmail.com |

**OBLIGACIÓN No. 5**

**ANEXO 1:** Reunión Formadores Deportivos Municipio de Guatavita.



## OBLIGACIÓN 6

## Anexo 1: Planeaciones mensuales de Diciembre.

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **02/12/2022** | **Lugar: Vereda Tegua** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 8:00 a.m.** | **N° de sesión: 1** | | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 23** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Fortalecer el desarrollo de la velocidad de desplazamiento y fuerza explosiva.**

**Objetivo Especifico: Mejorar a traves de juegos capacidades fisicas de velocidad de desplazamiento y fuerza explosiva, así como habilidades coordinativas**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Escalera de coordinación, balones y conos.** |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| **1. 10 sesiones de sentadillas cortas de 10** | | Explosiva | **X** | 25 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **A la señal del silbato, cada deportista con un** | | Desplazamiento | **X** | 25 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Dos cajas de cartón, letras de madera o cartón, conos y petos.** |
| **Juego: “Las silabas inquietas “** | Ritmo | X | 20 | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **Juego: Las 4 esquinas.**<br>**Hacemos 5 equipos de manera que cada uno se** | Orientación | X | 20 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 10 | Foro de particiación y resolución de dudas | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 03/12/2022 | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | **N° de deportistas: 23** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Fortalecimiento de la orientación, la resistencia, control y pase.**

**Objetivo Especifico: Mejorar a través de diferentes ejercicios y dinámicas las capacidades físicas de resistencia, capacidades coordinativas de orientación y**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| **10 sesiones de saltos verticales con periodos de** | Resistencia | Aerobica | **x** | 20 | |
| | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Aros y conos.** |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **Cada deportista se ubica en un punto central o** | Orientación | x | 20 | |
| | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Regate de balón con obstáculos a manera de slalom. Método de repeticiones con intervalos de descanso descanso de 15 segundos. Pase - recepción y definición a portería. Trabajo** | **x** | | **25** | **Balones y conos.** |
| **Espacio reducido 4 vs, 2 a un solo toque por** | | **x** | **25** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Ejercicios de estiramiento por parejas. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | Analisis de la parte técnico del trabajo | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**Observaciones:**

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 07/12/2022 | Lugar: Vereda Laguna | Municipio: Tibirita | | Hora: 8:00 a.m. | N° de sesión: 3 | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal | | | | N° de deportistas: 23 | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Fortalecimiento de la fuerza resistencia, diferenciación, táctica individual y Promoción de la integración del grupo. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar a través de diferentes ejercicios y dinámicas las capacidades físicas de fuerza resistencia, capacidades coordinativas de | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. 10 sesiones de 8 flexiones de brazos con intervalos de descanso de 30 segundos. 2. 10 sesiones de 8 lagartijas con intervalos de | Fuerza | resistencia | x | 20 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | Balones, conos y silbato. |
| | Ritmo | | | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| Tansporte de balón con las manos en forma de | Diferenciación | x | 20 | |
| | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Ejercicios de posicionamiento en el campo en | | x | 20 | Petos y platillos. |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Mesa redonda participativa. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

Juego de integración:

FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **09/12/2022** | **Lugar: Vereda Tegua** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 8:00 a.m.** | **N° de sesión: 4** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 23** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: Favorecer elementos técnicos de conducción, contorl y pase de balón con las principales zonas de contácto (planta y borde interno).**

**Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades físicas de fuerza explosiva y resistencia a través de ejercicios con método de repetición.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Platillos, conos y silvato.** |
| **Sentadilla más elevación fronral. Método:** | Fuerza | resistencia | **x** | 12 | |
| **2. Sentadilla más alto. Método: repeticiones.** | | Explosiva | **x** | 13 | |
| **3. Tumba conos por parejas. Método: repeticiones** | Resistencia | Aerobica | **x** | 12 | |
| **4. Perseguidas.** | | Anaerobica | **x** | 13 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **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** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Conducción de balón con borde interno de pie** | **x** | | **20** | **Conos y balones.** |
| **2. Control y pase de balón, utilizando zona plantar** | **x** | | **20** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Estiramiento estático | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | Abordaje de la sesión desarrollada. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/12/2022** | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 5** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 23** | | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Fortalecer el componente coordinativo de orientación mediante ejercicios repetitivos.**

**Objetivo Especifico: Fortalecer mediante la aplicación de diferentes ejercicios las capacidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Balones, conos y platillos.** |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. Ejercicios de juego con el balon, que dice el** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 | |
| **4. Saltos múltiples con Balón.** | | Aeróbica | **x** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. Zigzag con balón entre conos.** | | Desplazamiento | **x** | 25 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **Balones.** |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4. Cambios de orientación con balón al sonido del** | Orientación | **x** | 25 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento dinámico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 14/12/2022 | Lugar: Vereda Laguna | Municipio: Tibirita | Hora: 8:00 a.m. | N° de sesión: 6 | | N° de semana: 3 |
| Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal | | | N° de deportistas: 23 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Favorecer la resistencia aeróbica y la velocidad de reacción. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar velocidad de reacción y ritmo como componente de las capacidades coordinativas a través de juegos. | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | Silbato. |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| 1. Trotar libremente por el espacio del campo | Resistencia | Aerobica | x | 25 | |
| | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| Juego: Pega y Corre. | | Reacciòn | x | 25 | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | Balones, conos y silbato. |
| Juego: El saltarín. | Ritmo | x | 20 | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| Por parejas se inicia un desplazamiento de 10 | Reacción | x | 20 | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/12/2022 | **Lugar: Vereda Teguav** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 8:00 a.m.** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | **N° de deportistas: 23** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Favorecer elementos técnicos de conducción, contorl y pase de balón con las principales zonas de contácto (planta y borde interno).**

**Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades físicas de fuerza explosiva y resistencia a través de ejercicios con método de repetición.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Platillos, conos y silvato.** |
| **1. Sentadilla más elevación fronral. Método:** | Fuerza | resistencia | **x** | 12 | |
| **2. Sentadilla más alto. Método: repeticiones.** | | Explosiva | **x** | 13 | |
| **3. Tumba conos por parejas. Método: repeticiones** | Resistencia | Aerobica | **x** | 12 | |
| **4. Perseguidas.** | | Anaerobica | **x** | 13 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **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** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Conducción de balón con borde interno de pie** | **x** | | **20** | **Conos y balones.** |
| **2. Control y pase de balón, utilizando zona plantar** | **x** | | **20** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Estiramiento estático | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | Abordaje de la sesión desarrollada. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 17/12/2022 | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 8** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | **N° de deportistas: 23** | | **Edades: 6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Contribuir al componente coordinativo de orientación mediante ejercicios repetitivos.**

**Objetivo Especifico: Fortalecer mediante la aplicación de diferentes ejercicios las capacidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | Balones, conos y platillos. |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. | | Explosiva | | | |
| 3. Ejercicios de juego con el balon, que dice el | Resistencia | Aerobica | X | 20 | |
| 4. Saltos múltiples con Balón. | | Aeróbica | x | 20 | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. Zigzag con balón entre conos. | | Desplazamiento | x | 25 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | Balones. |
| 2. | Ritmo | | | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. Cambios de orientación con balón al sonido del | Orientación | x | 25 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento dinámico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 21/12/2022 | Lugar: Vereda Laguna | Municipio: Tibirita | Hora: 8:00 a.m. | N° de sesión: 9 | | N° de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal | | | N° de deportistas: 23 | | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Contribuir al desarrollo de la velocidad de desplazamiento y fuerza explosiva. | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Mejorar a traves de juegos capacidades fisicas de velocidad de desplazamiento y fuerza explosiva, así como habilidades coordinativas | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | Escalera de coordinación, balones y conos. |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| 1. 10 sesiones de sentadillas cortas de 10 | | Explosiva | X | 25 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| A la señal del silbato, cada deportista con un | | Desplazamiento | X | 25 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | Dos cajas de cartón, letras de madera o cartón, conos y petos. |
| Juego: “Las silabas inquietas “ | Ritmo | X | 20 | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| Juego: Las 4 esquinas. | Orientación | X | 20 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 10 | Foro de particiación y resolución de dudas | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 23/12/2022 | Lugar: Vereda Teguav | Municipio: Tibirita | | Hora: 8:00 a.m. | N° de sesión: 10 | N° de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal | | | | N° de deportistas: 23 | | Edades: 6 a 8 años |
| INICIACIÓN | x | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | | |

**Objetivo General: Fortalecer las capacidades coordinativas de Orientación y diferenciación.**

**Objetivo Especifico: A través de juegos recreativos y ejercicios técnicos, mejorar el componente de trabajo en equipo y el elemento técnico de conducción**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |
| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
| 1. | Acoplamiento | | | | Tiza, pelotas de caucho. |
| 2. | Ritmo | | | | |
| 3. | Equilibrio | | | | |
| Juego: Tiro al cuadro. Trazamos en la parte baja de una pared o líneas | Orientación | | x | 25 | |
| Juego: Buscando mi casa. | Diferenciación | | x | 25 | |
| 6. | Reacción | | | | |
| 7. | Adaptación | | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Conducción de balón. | x | | 25 | Balones y conos. |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Ejercicios de estiramiento por parejas. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | Charla sobre la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**Observaciones: Se desarrolla un juego de integración el cuál permite mejorar la confianza, favorecer el equilibrio corporal y la cooperación. El juego de denomina Muelle**

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

# GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **02/12/2022** | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 1** | | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Conos, parales, silbato, aros.** |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| **Por parejas se ubican a una distancia de 10 metros el uno del otro. En frente tendran un paral cada** | | Explosiva | **x** | 20 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **Circuito de ejercicios:** | | Dinamica | **x** | 20 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Escalera de coordinación y platillos.** |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | | |
| | Ritmo | | | |
| **Saltos en un solo pie avanzando en escalera de** | Equilibrio | x | 20 | |
| | | | | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Ejercios de ataque 3 a 2 con contra ataque de 2 a 1 si el equipo que ataca inicialmente pierde la posesión dela pelota.** | **x** | | **30** | **Balones y petos.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Estiramiento estático. | Ninguno |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | Auto evaluación de la sesión. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: | 03/12/2022 | Lugar: Vereda Gusvit | Municipio: Tibirita | | Hora: 8:00 a.m. | N° de sesión: 2 | N° de semana: 1 |
| Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal | | | | | N° de deportistas: 21 | | Edades: 9 a 12 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | x | PERFECCIONAMIENTO | | |
| Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería. | | | | | | | |
| Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón. | | | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Activación Muscular. | Calentamiento | x | 6 | |
| 4. Estiramiento Dinámico. | Movilidad articular | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | Aros, platillos y balones. |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| 1. Realizar movimientos rápidos de piernas y brazos sobre las ulas. | | Desplazamiento | x | 20 | |
| | | Reacciòn | x | 20 | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Balón y conos. |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. | Ritmo | | | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| En parejas. Un deportista tiene un balón. Su | Orientación | x | 20 | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Por parejas colocadas frente a frente a una | x | | 30 | Balones. |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento estático. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | Trabajo en casa, definición de aspectos | |

FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 07/12/2022 | **Lugar: Vereda Tegua** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | **N° de deportistas: 21** | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.**

**Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Balón de fútbol de salón y bastón. |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **09/12/2022** | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 4** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Escalera de coordinación. |
|---|---|---|---|---|
| En escalera coordinativa, con desplazamiento lateral. El deportista, frente a la escalera, ubicado | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **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 |
|---|---|---|---|---|
| **Circuito, "Conducción del balón": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila delante de cada estación, el primero de cada una con un balón. A la señal, inicia el recorrido** | **x** | | **60** | **Balones, platillos, aros y conos.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 8:00 a.m.** | **N° de sesión: 5** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón de fútbol de salón y bastón.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la mano, en posición vertical, en equilibrio, mientras domina con sus pies un balón de fútbol de salón. Dispone del espacio de la** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador recogerá el balón y volverá a situarse la final de la fila, sin molestar a los compañeros que lanzan.** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/12/2022** | **Lugar: Vereda Teguav** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 6** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | x | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | x | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | x | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Conos, parales, silbato, aros.** |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| **Por parejas se ubican a una distancia de 10 metros** | | Explosiva | x | 20 | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **Circuito de ejercicios:** | | Dinamica | x | 20 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Escalera de coordinación y platillos. |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | | |
| | Ritmo | | | |
| **Saltos en un solo pie avanzando en escalera de** | Equilibrio | x | 20 | |
| | | | | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **Ejercios de ataque 3 a 2 con contra ataque de 2 a 1** | x | | **30** | **Balones y petos.** |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Estiramiento estático. | Ninguno |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 5 | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | Auto evaluación de la sesión. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **16/12/2022** | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 7** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Activación Muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |
| **4. Estiramiento Dinámico.** | Movilidad articular | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Aros, platillos y balones.** |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **1. Realizar movimientos rápidos de piernas y brazos sobre las ulas.** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| | | Reacciòn | **x** | 20 | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón y conos.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **En parejas. Un deportista tiene un balón. Su** | Orientación | x | 20 | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón con la pierna dominante realizando tres toques (recepción, control y pase), sin que para ello tengan que desplazarse.**<br>**a. Disminuir el número de toques: recepción y pase, pase al primer toque.**<br>**b. Aumentar la distancia entre los dos miembros de la pareja.**<br>**c. Realizar el pase: con la pierna no dominante, alternando las dos piernas.**<br>**d. Golpear el balón con: el exterior del pie, el interior del pie, el empeine, la puntera.**<br>**e. El que no tiene el balón se sitúa de espaldas al compañero, y éste le indica gritando "Va" el momento del golpeo para que se gire y reciba. Así sucesivamente de forma alternativa.**<br>**f. Colocar una valla de atletismo entre los miembros de la pareja, uno debe realizar el pase por encima de valla y el otro por debajo. A la** | **x** | | **30** | **Balones.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento estático. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | Trabajo en casa, definición de aspectos | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 8:00 a.m.** | **N° de sesión: 8** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Balón de fútbol de salón y bastón. |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la mano, en posición vertical, en equilibrio, mientras domina con sus pies un balón de fútbol de salón. Dispone del espacio de la** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador recogerá el balón y volverá a situarse la final de la fila, sin molestar a los compañeros que lanzan.** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **21/12/2022** | **Lugar: Vereda Teguav** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 9** | | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a abordar** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Escalera de coordinación.** |
|---|---|---|---|---|
| En escalera coordinativa, con desplazamiento lateral. El deportista, frente a la escalera, ubicado | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **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** |
|---|---|---|---|---|
| **Circuito, "Conducción del balón": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila delante de cada estación, el primero de cada una con un balón. A la señal, inicia el recorrido** | **x** | | **60** | **Balones, platillos, aros y conos.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **23/12/2022** | **Lugar: Vereda Laguna** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 10** | | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 21** | | | **Edades: 9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha durante 1,2,3 minutos con un intervalo de descanso igual al tiempo de conducción.<br>2. Correr continuamente durante 3,2,1 minutos con intervalos de descanso igual al tiempo de carrera.<br>3. Jugar partidos de 5 minutos 3 contra 3 con un intervalo de descanso de 5 minutos.** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Balón de fútbol de salón y bastón. |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la mano, en posición vertical, en equilibrio, mientras domina con sus pies un balón de fútbol de salón. Dispone del espacio de la cancha para movilizarse. El ejercicio puede variar con cambio de mano y/o pie.** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador recogerá el balón y volverá a situarse la final de la fila, sin molestar a los compañeros que lanzan.<br>Variantes:<br>- Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador recogerá el balón y volverá a situarse la final de la fila, sin molestar a los compañeros que lanzan.<br>- Golpear el balón con la pierna: dominante, no dominante.<br>- Delimitar la zona de golpeo, con el: empeine, el interior del pie, el exterior del pie.<br>- Colocar un portero en la portería que irá rotando cada cierto tiempo.** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un juego de comprensión. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **02/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Activación Muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |
| **4. Estiramiento Dinámico.** | Movilidad articular | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Aros, platillos y balones.** |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **1. Realizar movimientos rápidos de piernas y brazos sobre las ulas.**<br>**2. Ejecutar una carrera de conducción a velocidad, por grupos con balón y sin balón.**<br>**3. Coordinar los movimientos a la máxima velocidad.**<br>**4. Reaccionar a la máxima velocidad con el estímulo del balón** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| | | Reacciòn | **x** | 20 | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón y conos.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **En parejas. Un deportista tiene un balón. Su** | Orientación | x | 20 | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón con la pierna dominante realizando tres toques (recepción,** | **x** | | **30** | **Balones.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento estático. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | Trabajo en casa, definición de aspectos | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 03/12/2022 | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

**Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.**
**Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.**
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha durante 1,2,3 minutos con un intervalo de descanso igual al tiempo de conducción.**<br>**2. Correr continuamente durante 3,2,1 minutos** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Balón de fútbol de salón y bastón. |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 07/12/2022 | **Lugar: Vereda Gusvita** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

**Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.**

**Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Escalera de coordinación. |
|---|---|---|---|---|
| En escalera coordinativa, con desplazamiento lateral. El deportista, frente a la escalera, ubicada | Acoplamiento | x | 30 | |
| 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 |
|---|---|---|---|---|
| Circuito, "Conducción del balón": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila delante de cada estación, el primero de cada una con un balón. A la señal, inicia el recorrido conduciendo el balón con el pie dominante. Cuando lo complete, vuelve al punto de partida | x | | 60 | Balones, platillos, aros y conos. |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **09/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 4** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón de fútbol de salón y bastón.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 5** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Escalera de coordinación.** |
|---|---|---|---|---|
| En escalera coordinativa, con desplazamiento lateral. El deportista, frente a la escalera, ubicado | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **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** |
|---|---|---|---|---|
| **Circuito, "Conducción del balón": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila delante de cada estación, el primero de cada una con un balón. A la señal, inicia el recorrido conduciendo el balón con el pie dominante.** | **x** | | **60** | **Balones, platillos, aros y conos.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 6** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Activación Muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |
| **4. Estiramiento Dinámico.** | Movilidad articular | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | **Aros, platillos y balones.** |
| | Fuerza | resistencia | | | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| **1. Realizar movimientos rápidos de piernas y brazos sobre las ulas.**<br>**2. Ejecutar una carrera de conducción a velocidad, por grupos con balón y sin balón.**<br>**3. Coordinar los movimientos a la máxima velocidad.**<br>**4. Reaccionar a la máxima velocidad con el estímulo del balón** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| | | Reacciòn | **x** | 20 | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón y conos.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **En parejas. Un deportista tiene un balón. Su compañero se ubica frente a él, de espaldas, a dos metros, y realiza un desplazamiento de izquierda a derecha. El deportista emite una señal auditiva y lanza el balón hacia** | Orientación | x | 20 | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón con la pierna dominante realizando tres toques (recepción, control y pase), sin que para ello tengan que desplazarse.**<br>**a. Disminuir el número de toques: recepción y** | **x** | | **30** | **Balones.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento estático. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | 5 | Trabajo en casa, definición de aspectos | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **16/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvita** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 7** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Potenciar las capacidades de resistencia, diferenciación y lanzamientos a portería.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Prácticar a través de diferentes ejercicios los gestos técnicos propios de lanzamiento de fútbol de salón.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón de fútbol de salón y bastón.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la mano, en posición vertical, en equilibrio, mientras domina con sus pies un balón de fútbol de salón. Dispone del espacio de la cancha para movilizarse. El ejercicio puede variar con cambio de mano y/o pie.** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 10:15 a.m.** | **N° de sesión: 8** | | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Escalera de coordinación.** |
|---|---|---|---|---|
| En escalera coordinativa, con desplazamiento lateral. El deportista, frente a la escalera, ubicado | Acoplamiento | **x** | 30 | |
| **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** |
|---|---|---|---|---|
| **Circuito, "Conducción del balón": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila delante de cada estación, el primero de cada una con un balón. A la señal, inicia el recorrido conduciendo el balón con el pie dominante.** | **x** | | **60** | **Balones, platillos, aros y conos.** |
| | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **21/12/2022** | **Lugar: Vereda Gusvit** | **Municipio: Tibirita** | **Hora: 12:30 p.m.** | **N° de sesión: 9** | | **N° de semana: 4** |
| **Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal** | | | | **N° de deportistas: 12** | | | **Edades: 13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Responsabilidad | **x** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Compañerismo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a** | Introduccion a la clase | **x** | 4 | **Planilla de asistencia, esfero, silbato.** |
| **2. Revisión de asistencia a la sesión.** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3. Iniciando de tren superior a inferior.** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Activación muscular.** | Calentamiento | **x** | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Conducir el balón alrededor de la cancha** | Fuerza | resistencia | **x** | 30 | |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **Balón de fútbol de salón y bastón.** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| **El deportista sostiene un bastón en la palma de la** | Diferenciación | x | 20 | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **Conos, balones y platillos.** |
| **Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador** | **x** | | **40** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Por parejas realizar estiramiento general. | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Fortalecimiento de valores, desde un | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 23/12/2022 | Lugar: Vereda Gusvita | Municipio: Tibirita | Hora: 12:30 p.m. | N° de sesión: 10 | N° de semana: 4 |
| Nombre del Formador: Jaime Andrés Robles Bernal | | | N° de deportistas: 12 | | Edades: 13 a 17 años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |
| Objetivo General: Fortalecer capacidades coordinativas de acoplamiento y conducción de balón como componente técnico. | | | | | |
| Objetivo Especifico: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón y coordinativas en escalera de coordinación. | | | | | |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): | | | | | |

| VALORES SOCIALES Y PERSONALES | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | x |
| Cooperación | x | Justicia | | Humildad | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. Indicación propias del desarrollo de la sesión a | Introduccion a la clase | x | 4 | Planilla de asistencia, esfero, silbato. |
| 2. Revisión de asistencia a la sesión. | llamado a lista | x | 4 | |
| 3. Iniciando de tren superior a inferior. | Movilidad Articular | x | 6 | |
| 4. Activación muscular. | Calentamiento | x | 6 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

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

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | Escalera de coordinación. |
|---|---|---|---|---|
| En escalera coordinativa, con desplazamiento lateral. El deportista, frente a la escalera, ubicado | Acoplamiento | x | 30 | |
| 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 |
|---|---|---|---|---|
| Circuito, "Conducción del balón": se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila delante de cada estación, el primero de cada una con un balón. A la señal, inicia el recorrido conduciendo el balón con el pie dominante. Cuando lo complete, vuelve al punto de partida por un lateral mismo y entrega el balón al siguiente para que repita el recorrido. A | x | | 60 | Balones, platillos, aros y conos. |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

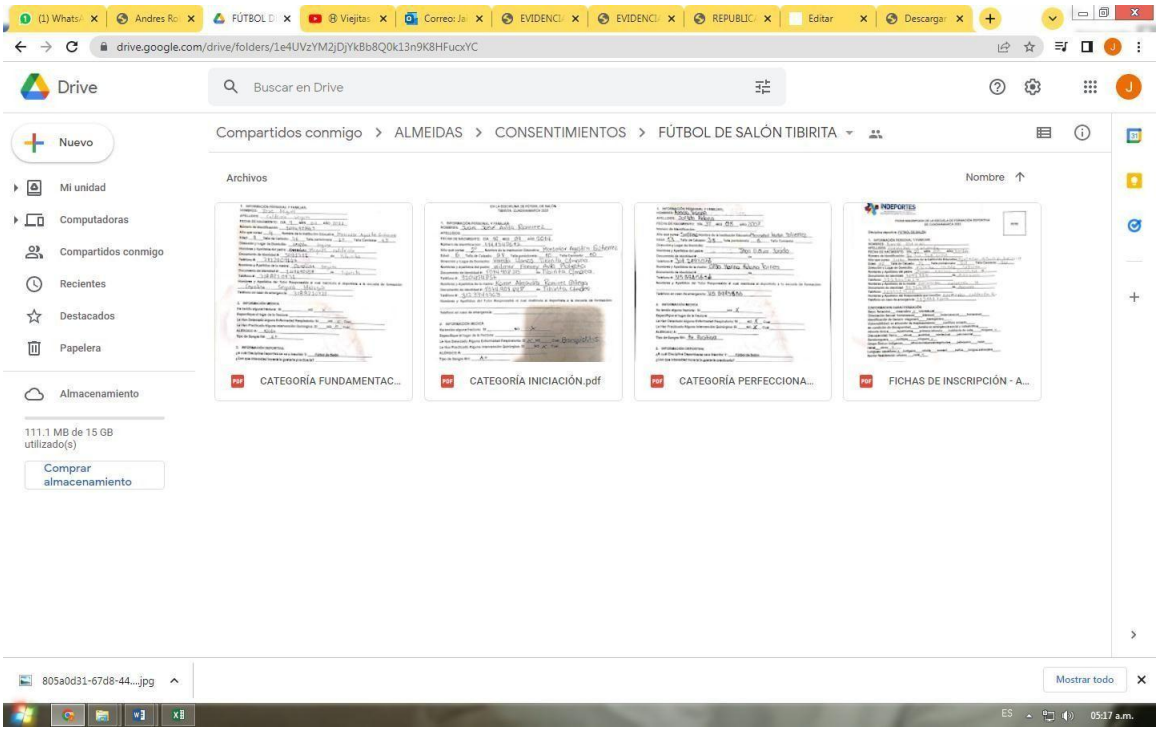
**PARTE FINAL**

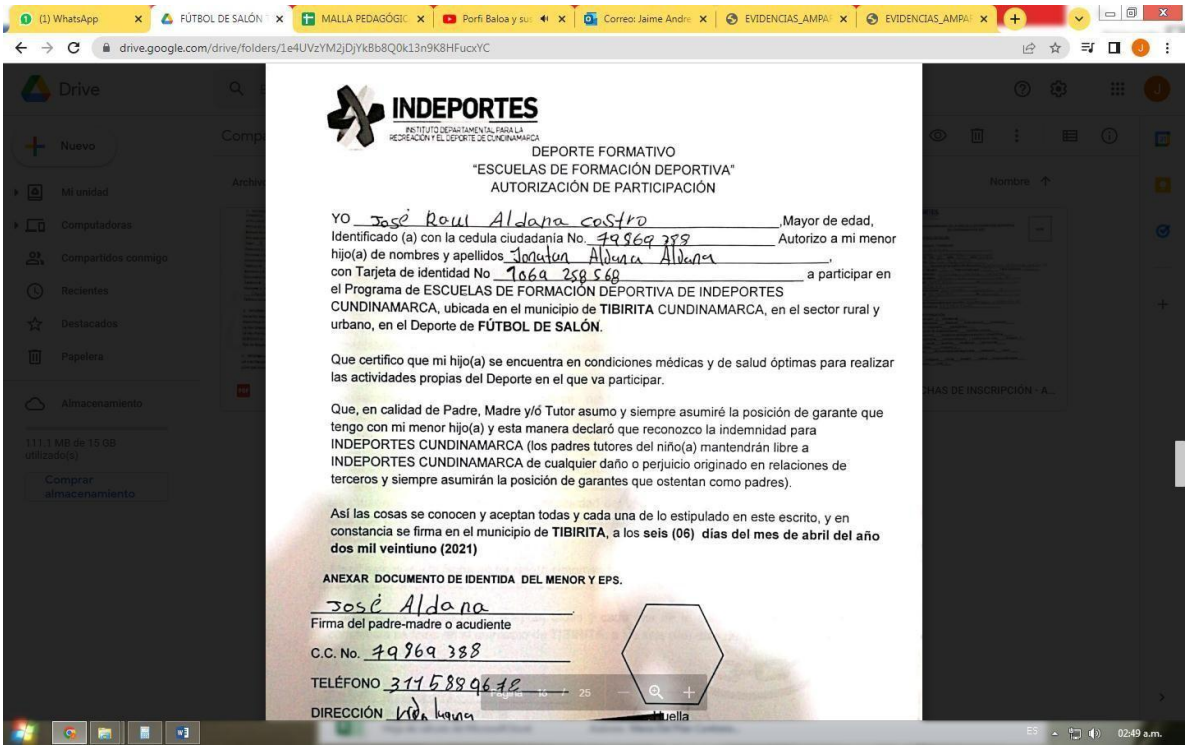
| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Charla informal. | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Conversatorio. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

**OBLIGACIÓN No. 7**

**ANEXO 1: Pantallazo de formatos que reposan en la plataforma dispuesta para el archivo digital de toda la documentación de inscripción.**



## OBLIGACIÓN 8

### ANEXO 1: Planeación Mensual de Diciembre.

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

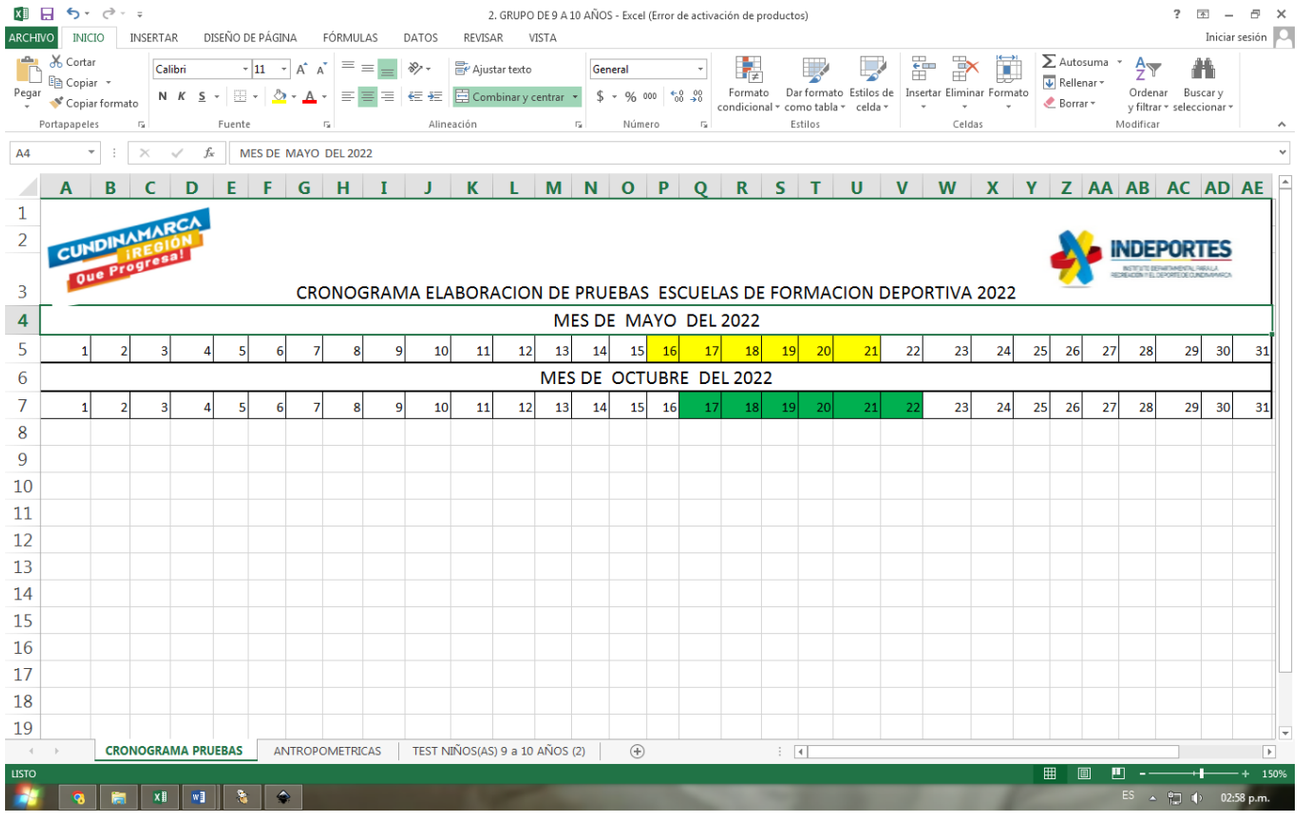
**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **DICIEMBRE** | **MUNICIPIO: TIBIRITA** | | |
| **LUGAR:** | | | | SEDES RURALES (VEREDA LAGUNA - TEGUAVITA - GUSVITA). | **HORARIO DE PRACTICA:** | 8:00 A.M. A 2:30 P.M. | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIÓN | | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | |
| | | | RITMO | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | |
| | | | ORIENTACION | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | |
| | | | VELOCIDAD | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | CONTROL | | | | |
| | | | CONDUCCIÓN | | | | |
| | | | PASE | | | | |
| | | | TIRO O REMATE | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS | | | | |
| | | | PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS | | | | |
| | | | SISTEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS | | | | |
| | | | SISTEMAS TÁCTICOS OFENSIVOS | | | | |
| | | | TÁCTICA INDIVIDUAL | | | | |
| | | | TRANSICIONES | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | |

**FIRMA FORMADOR: JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL**

**OBLIGACIÓN No. 9**

**Anexo 1:** Cronograma General.



CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

| MES DE MAYO DEL 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

| MES DE OCTUBRE DEL 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

**OBLIGACIÓN No. 10**

**ANEXO 1: Certificación expedida por Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario del municipio de Tibirita.**

**ALCALDÍA DE TIBIRITA**

**Nit. 800.094.782-6**

Nuestro Objetivo es Tibirita

**EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA**

**CERTIFICA:**

Que **JAIME ANDRES ROBLES BERNAL,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1072446155 de Macheta, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON,** durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 26 día del mes de diciembre de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

**MARLON JULIAN CHACON LUNA**
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

**ANEXO 2: Paz y Salvo expedido por Secretaría de Desarrollo Social y Agropecuario del municipio de Tibirita.**

**ALCALDÍA DE TIBIRITA**

**Nit. 800.094.782-6**

Nuestro Objetivo es Tibirita

**EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL Y AGROPECUARIO DEL MUNICIPIO DE TIBIRITA**

**CERTIFICA:**

Que **JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1072446155 de Machetá, prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN,** durante el período comprendido entre el 09 de f e b r e r o de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato el cual se encuentra a paz y salvo donde se cumplió a satisfacciónconlas actividades programadas.

La presente se expide al 26 día del mes de diciembre de 2022.

Marlon Julián Chacón Luna

**MARLON JULIAN CHACON LUNA**
Secretaria de Desarrollo Social y Agropecuario

Proyectó: Ángel Camilo Aldana Salamanca
Auxiliar administrativo S-DSA

**OBLIGACIÓN No. 11**

**ANEXO 1:** Actividades de apoyo logístico y organización en las temáticas de alumbrado parque principal de Tibirita.



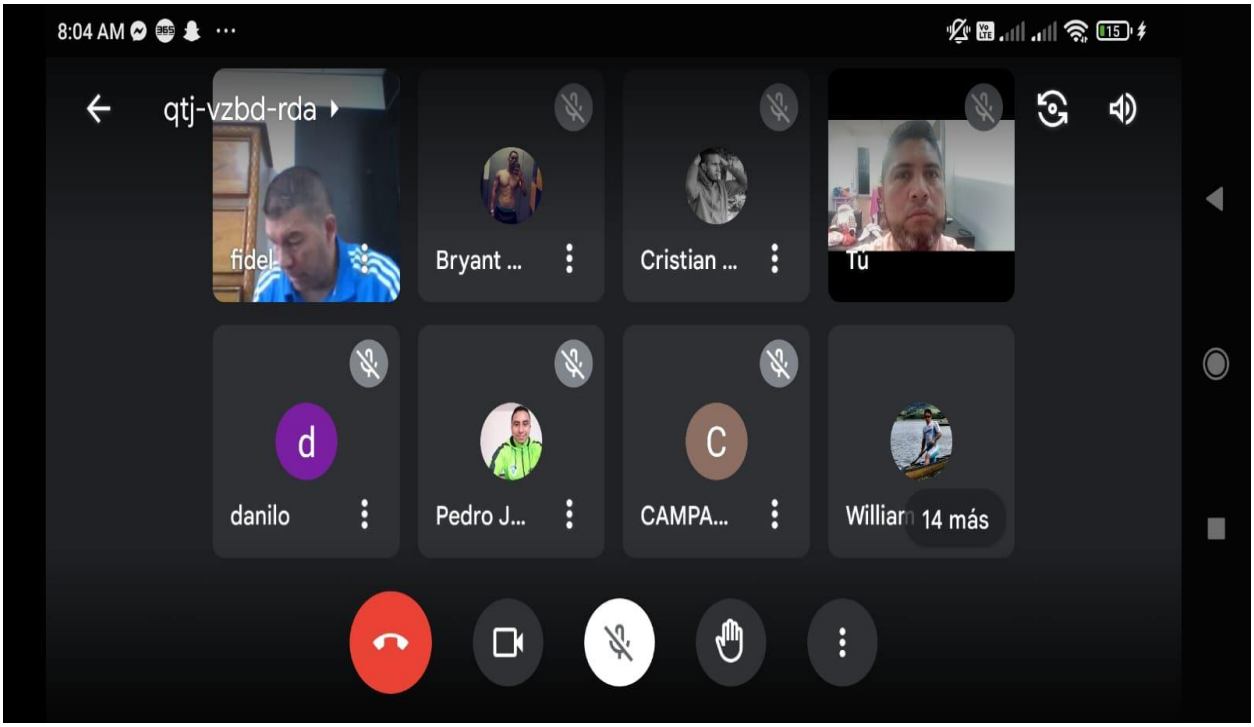


**OBLIGACIÓN No. 12**

**ANEXO 1:** Reunión Formadores Municipio de Guatavita.



**ANEXO 2:** Reunión virtual festival del deporte formativo.



**ANEXO 3:** Planeación Festival Deporte Formativo.

# FORMATO PLANEACIÓN FESTIVALES ESCOLARES

FESTIVAL DEL DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: ALMEIDAS

Municipio: TIBIRITA

Presentado por:

JAIME ANDRÉS ROBLES BERNAL

Revisado y aprobado por:



Fidel Adolfo Peña Contreras

Gestor Provincial Almeidas

Tibirita- Cundinamarca

Diciembre 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 predeportivas 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 predeportivas y recreativas, donde los deportistas pongan el practica 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 |
|---|---|
| Diego Soriano | Coordinador Municipal |
| Felipe Vivas | Coordinador Técnico |
| Rafael Enrique Robles Bernal | Coordinador Logístico |
| Jaime Andres R0bles Bernal | Coordinador de Seguimiento Fílmico |
| Marlon Julian Chacon Luna | Apoyo a Formadores |

## Cronograma

| ACTIVIDAD | Fecha |
|---|---|
| Reunión de organización formadores | 01 diciembre de 2022 |
| Socialización con director o coordinador del municipio | 05 diciembre de 2022 |
| Difusión con beneficiarios y padres de familia | 05 diciembre de 2022 |
| Alistamiento de material | 12 diciembre de 2022 |
| Desarrollo del evento | 16 diciembre de 2022 |
| Consolidación y entrega del informe | 16 diciembre de 2022 |

**Diseño metodológico**






#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

#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.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#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

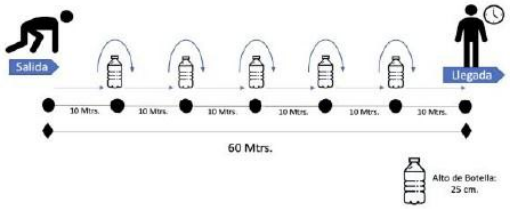
#DeporteQueProgresa

## 1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

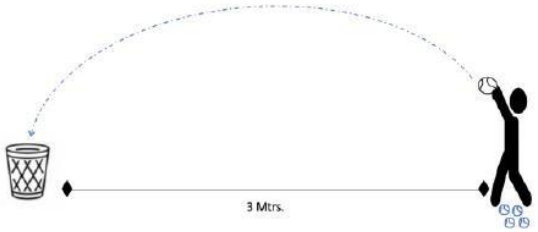
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

**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.

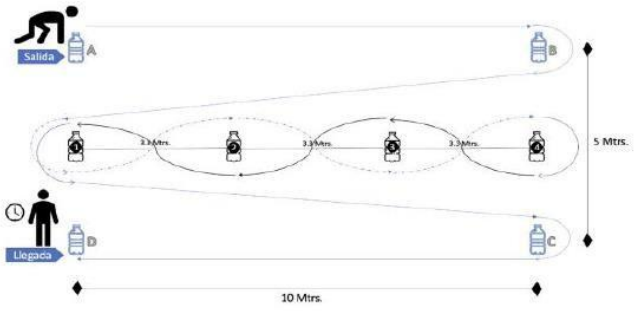



El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.



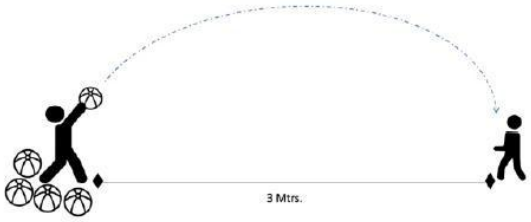
#DeporteQueProgresa

**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.

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#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 )

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

**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 .

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGION Que Progresa!

#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 .

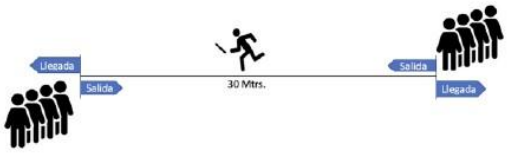
- 11.Luego pasar por un túnel construido por aros en cuadrupedia por una distancia de 10 metros hasta una línea demarcada para finalizar realizando bolos con el pie.

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 .

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#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 .

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

- 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.

- 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*

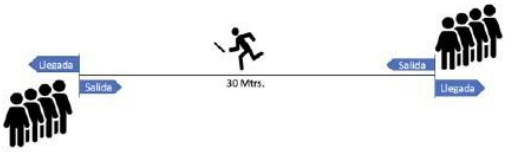
12.Se detendrá el tiempo de ejecución cuando el participante termine sus lanzamientos .



#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

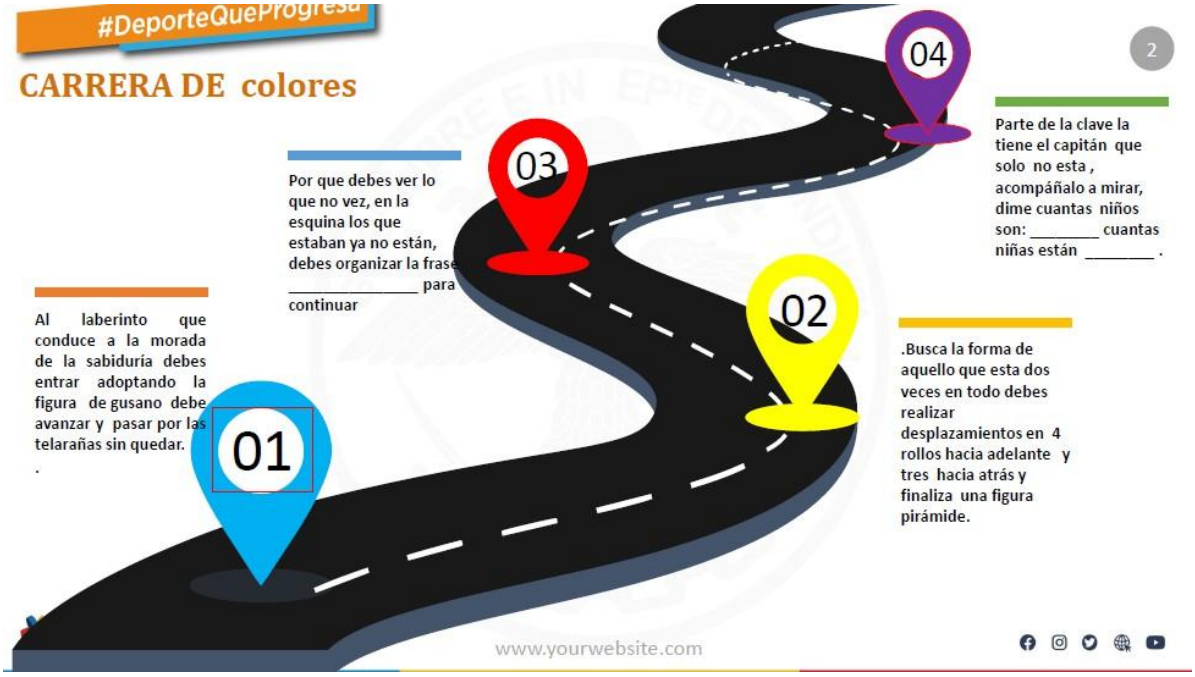
**REGLAMENTO**

- 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

## 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: CIC DE TIBIRITA HORARIO: 8 AM**

**Escuelas de formación presentes:**

| Nombre de la Escuela/deporte | Número de participantes |
|---|---|
| Escuela de formación de ciclismo del municipio de Tibirita | 15 |
| Escuela de formación Voleibol del municipio de Tibirita | 30 |
| Escuela de formación Baloncesto del municipio de Tibirita | 30 |
| Escuela de formación Fútbol sala del municipio de Tibirita | 30 |
| Escuela de formación Fútbol salón del municipio de Tibirita | 30 |
| TOTAL | 135 |

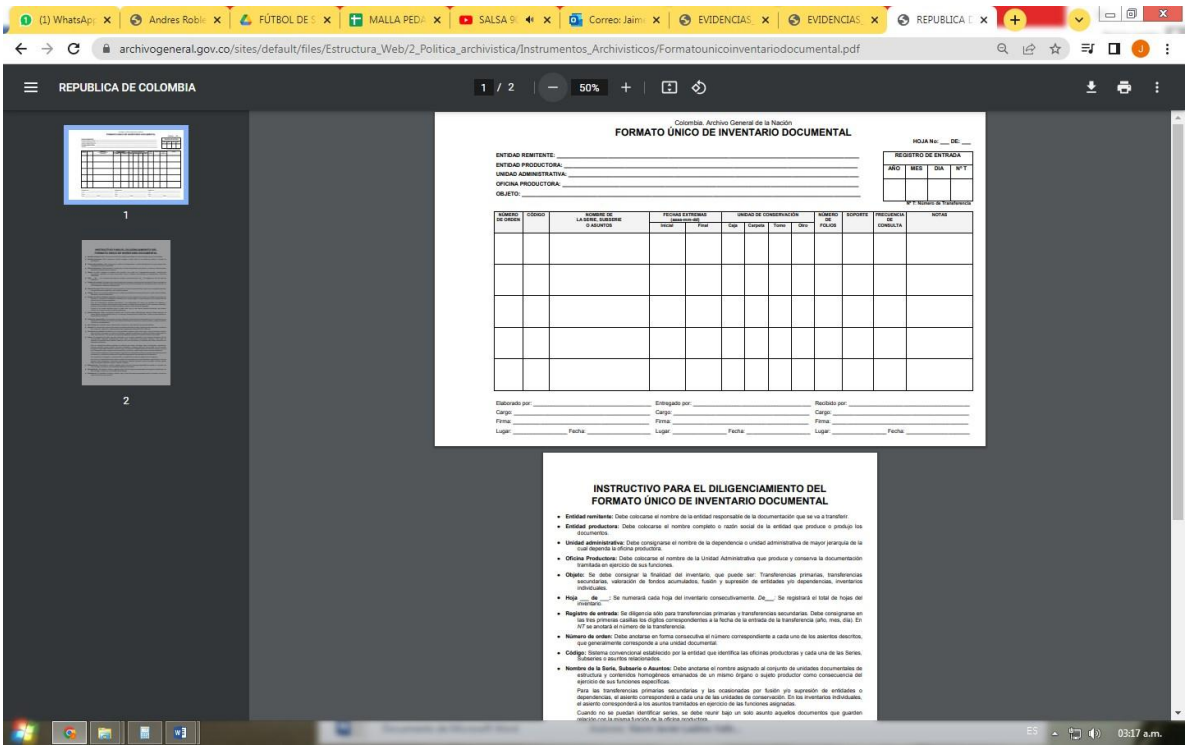
**Bienes de consumo (refrigerios, almuerzo, hidratación y medallas)**

| Total refrigerios | Total Almuerzo | Total Hidratación |
|---|---|---|
| 75 | 75 | 75 |

| # Medallas de Oro | # Medallas de Plata | # Medallas de Bronce |
|---|---|---|
| 3 | 3 | 3 |

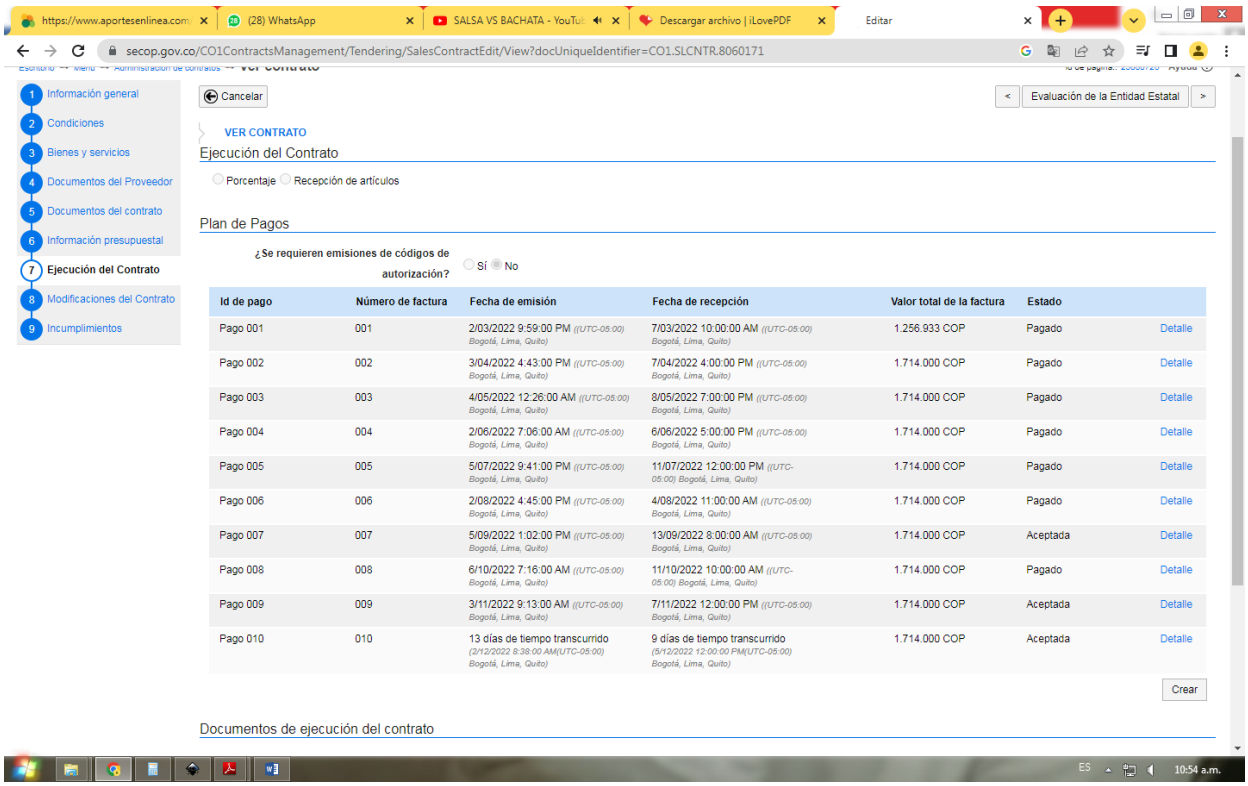
## OBLIGACIÓN 13

## ANEXO 1: Imagen de consulta de formatos FUID.




## OBLIGACIÓN 14

## ANEXO 1: Pantallazo Secop II.



## OBLIGACIÓN 15

**ANEXO 1: Soporte Documentos Drive.**

