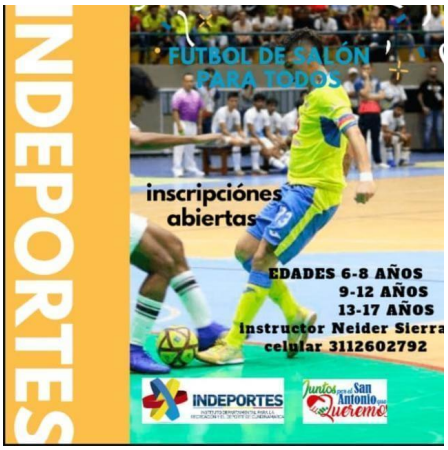
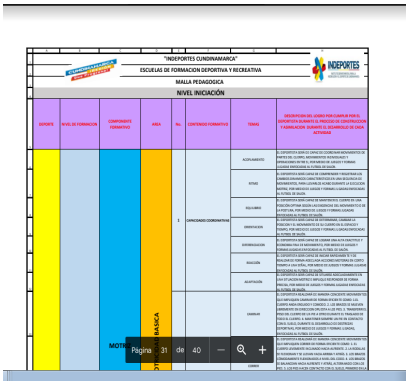
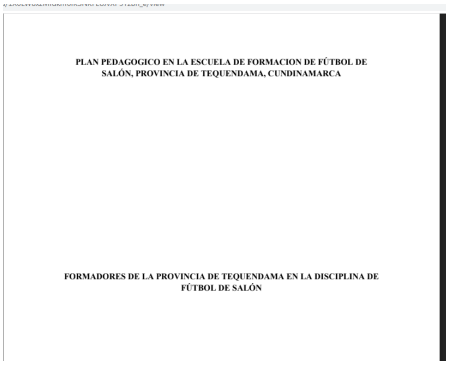
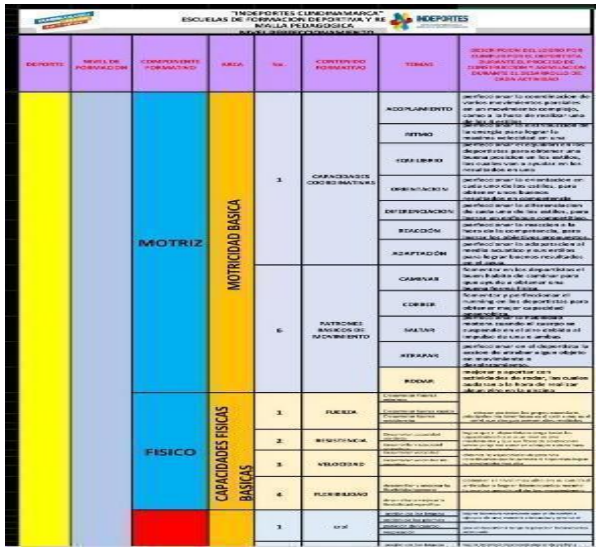
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 DE 05– CTO 1176 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">NEIDER GIOBANY SIERRA CELIS</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.069.404.073</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/12/2022 a 22/12/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2022002566</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">

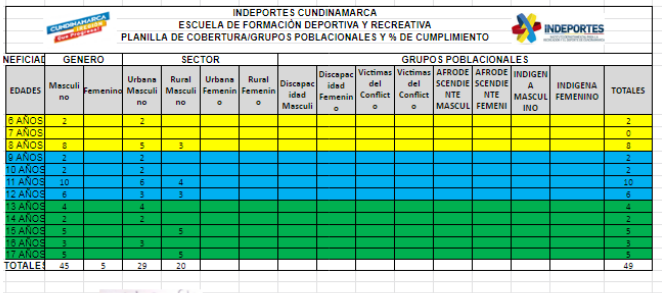
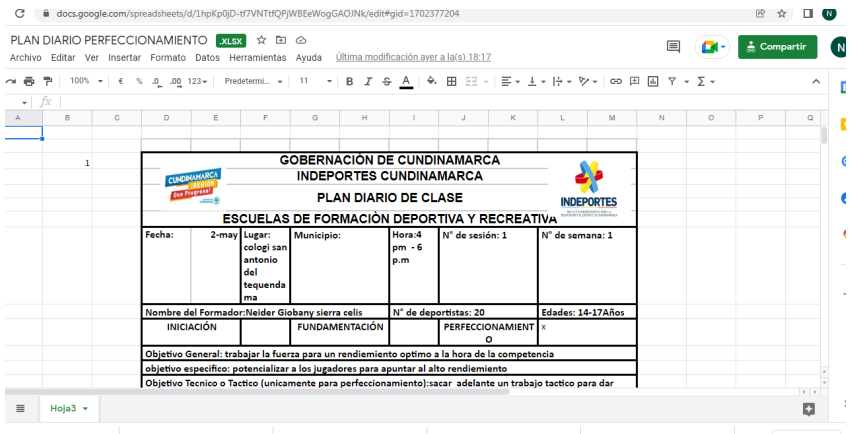


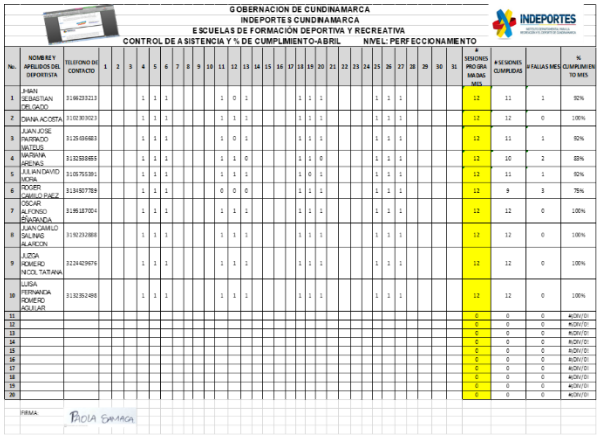
PUBLICACION IMRD SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

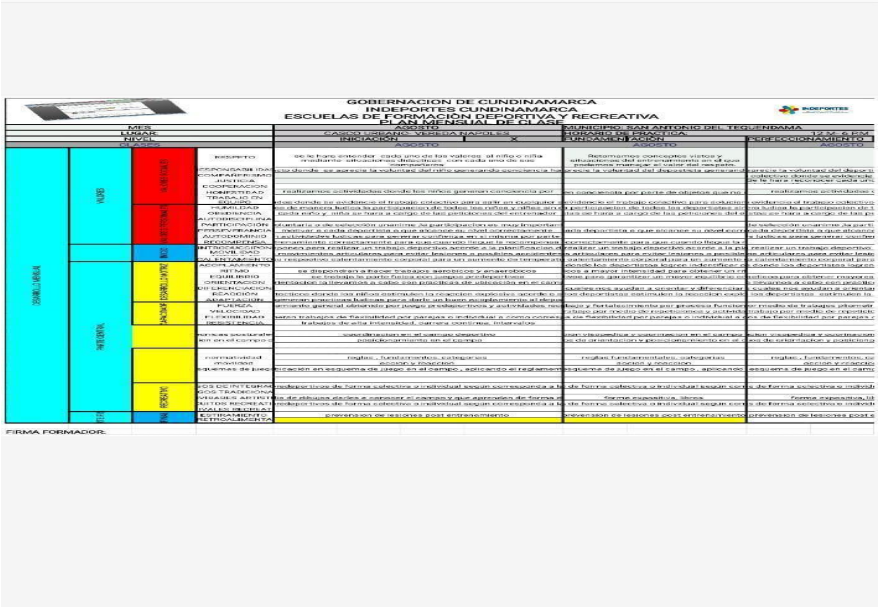
https://drive.google.com/file/d/1hDNKsP5sjw5MBXR15vBamzPQxJ8EYUei/view?usp=sharing</td></tr>
</table>

inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR https://drive.google.com/file/d/1X0LW8xzMfdkm6fKSNKFEoJvXP5YzBh_e/view?usp=sharing

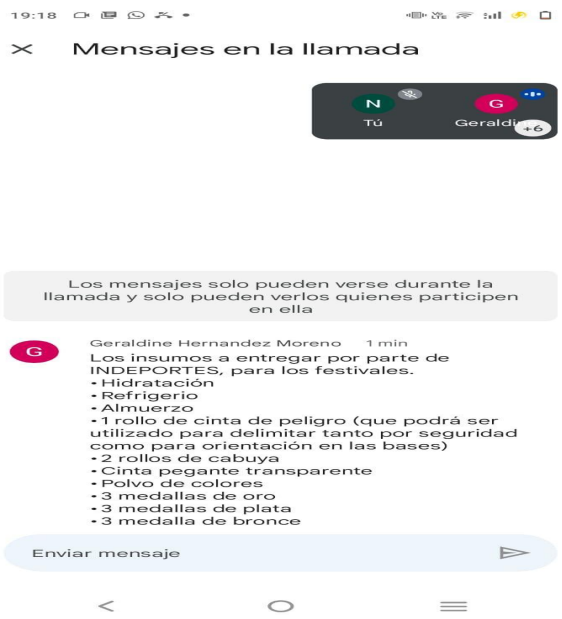
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RE MALLA PEDAGOGICA INDEPORTES DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL JUEGO POR CLASE DE CONTENIDO FORMATIVO, CONSTRUCCION Y APLICACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA 1 CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCION ADAPTACION 6 PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO CAMINAR CORRER SALTAR LANZAR RODAR FISICO CAPACIDADES FISICAS BASICAS 1 FUERZA 2 RESISTENCIA 3 VELOCIDAD 4 FLEXIBILIDAD 1 ocl  PLAN PEDAGOGICO https://drive.google.com/file/d/1X0LW8xzMfdkm6fKSNKFEoJvXP5YzBh_e/view?usp=sharing
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para	

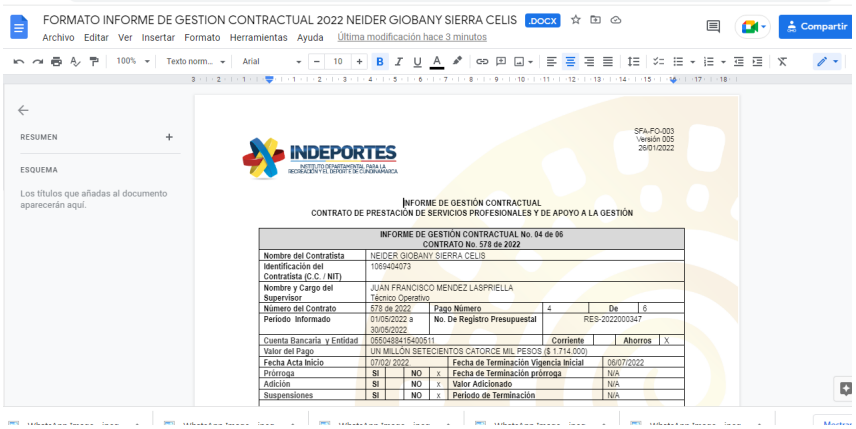
deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO NEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculi | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto | Victimas del Conflicto | AFRODESCENDIENTE MASCUL | AFRODESCENDIENTE FEMENI | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 7 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | 0 8 AÑOS | 8 | | 5 | 3 | | | | | | | | | | 8 9 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 10 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 11 AÑOS | 10 | | 6 | 4 | | | | | | | | | | 10 12 AÑOS | 6 | | 3 | 3 | | | | | | | | | | 6 13 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | 4 14 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 15 AÑOS | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | 5 16 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | 3 17 AÑOS | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | 5 TOTALES | 45 | 5 | 29 | 20 | | | | | | | | | | 49 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1u7rGRSsmWbo8G2jAiCz7YY8A93BuFWns/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1Hk8dHGdo60Mzzkd6EFOTDP2VXT0mL5eN?usp=sharing
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO .XLSX Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda Última modificación ayer a la(s) 18:17 Compartir GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 2-may | Lugar: colegi san antonio del tequendama | Municipio: | Hora:4 pm - 6 p.m | N° de sesión: 1 | N° de semana: 1 Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis | N° de deportistas: 20 | Edades: 14-17Años INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x Objetivo General: trabajar la fuerza para un rendiemiento optimo a la hora de la competencia objetivo especifico: potencializar a los jugadores para apuntar al alto rendiemiento Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):sacar adelante un trabajo tactico para dar Hoja3

	PLAN DIARIO INICIIACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rOppEFS7FyWhJtSsjlTsNJzaEjVgXWkB/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true PLAN DIARIO FUNDAMENTACIÓN https://docs.google.com/spreadsheets/d/1aKIwd-V8DmMCdXCoBkSRKA22H10Nu8US/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LyNDg7rA962NeJN_X5kGhrJUVUJW8bPn/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO-ABRIL NIVEL: PERFECCIONAMIENTO ASISTENCIA INICIACION- FUNDAMENTACION – PERFECCIONAMIENTO https://docs.google.com/spreadsheets/d/1H8gBZ-ikkSVOGMVESSekAzS4hRgcBDfq/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	

	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: AGOSTO LUGAR: CASCO URBANO YERBABUENA MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA INICIACION X FUNDAMENTACION PERFECCIONAMIENTO FIRMA FORMADOR: PLAN MENSUAL INICIACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/18Gl4WBKJsHC593zMz6FUW19zzwM2M1Jh/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/13vEOy86KXWL8Q103ATK9rwwk3rucgm6u/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO https://docs.google.com/spreadsheets/d/14fEyBURF4nlVZF9BSJUqp5_WPGHE8RqV/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true
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	TEST FISICOS Y PRUEBAS ANTROPOMETRICAS TOMADAS EN EL MES DE OCTUBRE PARA ESTE MES NO SE SOLICITO  

respectivo periodo y un consolidado en el informe final	TEST INICIACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SOxkcpdu4nL2MSqHaRAg-ZojMUBItkZj/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true TEST FUNDAMENTACION https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SOxkcpdu4nL2MSqHaRAg-ZojMUBItkZj/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true TEST PERFECCIONAMIENTO https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SOxkcpdu4nL2MSqHaRAg-ZojMUBItkZj/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true
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.	CERTIFICACION DEL MUNICIPIO https://drive.google.com/drive/folders/1PHOfUFJeMiPtWTAB_nWLLizqN64cSuI9
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	 

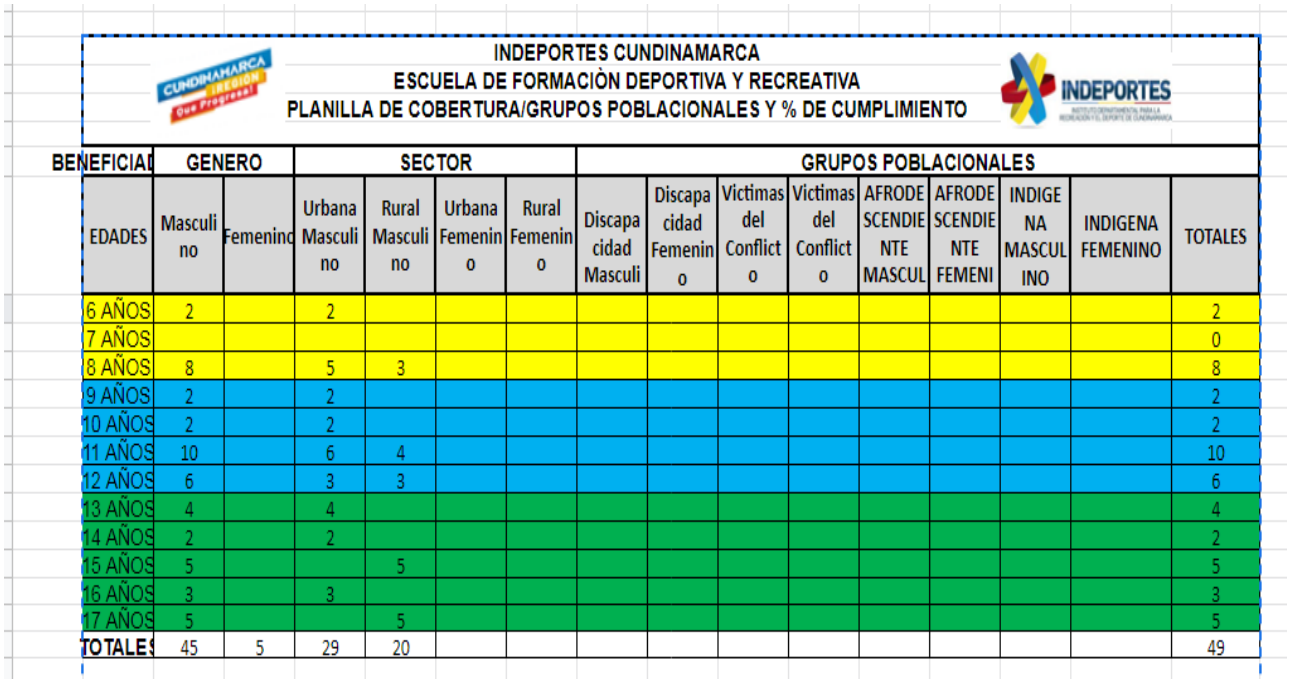
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Estuve a la espera por parte de indeportes, en su calidad de supervisor del contrato para conocer tales parámetros y el formato de diligenciamiento para el cumplimiento de dicha obligación del contrato.
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.	https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8255083 

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	 FORMATO INFORME DE GESTION CONTRACTUAL 2022 NEIDER GIOBANY SIERRA CELIS .DOCX Archivo Editar Ver Insertar Formato Herramientas Ayuda Última modificación hace 3 minutos Compartir RESUMEN ESQUEMA Los títulos que añadas al documento aparecerán aquí. INDEPORTES SFA-FO-003 Versión 005 29/01/2022 INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 04 de 06 CONTRATO No. 578 de 2022 Nombre del Contratista: NEIDER GIOBANY SIERRA CELIS Identificación del Contratista (C.C. / NIT): 1069404073 Nombre y Cargo del Supervisor: JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA, Técnico Operativo Número del Contrato: 578 de 2022 — Pago Número: 4 — De: 6 Período Informado: 01/05/2022 a 30/05/2022 — No. De Registro Presupuestal: RES-2022000347 Cuenta Bancaria y Entidad: 055048841540051 — Corriente — Ahorros X Valor del Pago: UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS ($ 1.714.000) Fecha Acta Inicio: 07/02/ 2022 — Fecha de Terminación Vigencia Inicial: 06/07/2022 Prórroga: SI — NO x — Fecha de Terminación prórroga: N/A Adición: SI — NO x — Valor Adicionado: N/A Suspensiones: SI — NO x — Período de Terminación: N/A https://docs.google.com/document/d/18eu34hLwVWMTSxO0vlslqBqfegZ08XxL/edit?usp=sharing&ouid=104887239929004353093&rtpof=true&sd=true

HORARIOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO						
DEPORTE / MODALIDAD:				FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO:				SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		
NOMBRE DEL FORMADOR:				NEIDER GIOBANY SIERRA CELIS		
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
7:00 AM A 9; 00 AM	**GRUPO**					
	SEDE DE TRABAJO					
9:30 AM A 11:3O AM	**GRUPO**					
	SEDE DE TRABAO					
12:00 AM A2: 00 AM	**GRUPO**	INICIACION		INICIACION		INICIACION
	SEDE DE TRABAO	COLEGIO SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		COLEGIO SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		VEREDA: NAPOLES
2:00 P.M. A 4 P.M.	**GRUPO**	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION
	SEDE DE TRABAJO	COLEGIO SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		COLEGIO SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		VEREDA: NAPOLES
4 P.M. A 6 P.M.	**GRUPO**	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	COLEGIO SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		COLEGIO SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA		VEREDA: NAPOLES

COBERTURA



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

BENEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculi	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto	Victimas del Conflicto	AFRODESCENDIENTE MASCUL	AFRODESCENDIENTE FEMENI	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2		2												2
7 AÑOS															0
8 AÑOS	8		5	3											8
9 AÑOS	2		2												2
10 AÑOS	2		2												2
11 AÑOS	10		6	4											10
12 AÑOS	6		3	3											6
13 AÑOS	4		4												4
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	5			5											5
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS	5			5											5
TOTALES	45	5	29	20											49

ASISTENCIA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION _____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	8	9	10	11	12	15	17	18	21	22	23	24	25	29	30	31	# SESIONE	# SESIO	# FALLA	% CUMP
1	Sara luciana joya avila	3196455492	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
2	Emili Garzon Avila	3124206899	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
3	Daniel Esteban Ruiz Peña	3118186807	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
4	Juan sebastian gomez turri	3118992183	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
5	VILLARRAGA CONEJO JUAN DIEGO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13		
6	MAYORGA ORTIZ DANIEL ESTEVAN		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
7	ALVAREZ CASTAÑEDA OSCAR SANTIAGO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
8	STEVEN NIAMPIRA TOVAR WILSON		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
9	VARGAS VELANDIA EDI SANTIAGO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
10	VARGAS RIVEROS MARTIN ANDRES		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
11	CRUZ PIÑEROS JUAN JOSE		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
12	URREGO CALCETERO JORGE ALBERTO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
13	VARGAS ACOSTADILAN JULIAN		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
14	PEÑA OLAYA SANTIAGO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
15	QUINATANA CARREÑO JUAN DAVIS		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
16	ZUÑIGA RUIZ JUAN ESTEVAN		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
17	CUTA GONZALEZ ANDREY LEANDRO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
18	RODRIGUEZ ESTEPA SAMUEL ANDRES		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
19	MARTINEZ HERRERA JHOJAN ESNEIDER		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	
20	FERNANDEZ PEREZ MATEO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	

NOMBRE DEL ENTRENADOR Neidan Giobany Sierra Cells

FIRMA DEL ENTRENADOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL fundamentación

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL	TELEFONO DE	1	2	3	4	8	9	10	11	12	15	17	18	21	22	23	24	25	29	30	31	#	#	# FALLAS	%
1	Daniel Andres Mosquera Espinoza	3123161357	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
2	Jhoan extin cucaita Patarroyo	3112692584	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
3	David Andres puentes parra	3193662989	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
4	santiago andres arias piemagorda		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
5	Dilan Camilo Ramirez Lizca	3157011076	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
6	Cristian Andres Puentes Parra	3193662989	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
7	Samuel puentes parra	3165095893	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
8	Juan Pablo pUntes parra	3193662989	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
9	Sebastian gomez sierra	3157011076	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
10	Maicol chaparro rodriguez	301 6785672	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
11	Dario gomez sierra	3157011076	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
12	Juan Jose Cruz Piñeros	3229031057	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
13	Daniel quiroga rodriguez	3214201333	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
14	juan david quiroga ramirez	3214201333	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
15	Juan david sanchez parra	3184201010	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
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!

FIRMA DEL FORMADOR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIRENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	8	9	10	11	12	15	17	18	21	22	23	24	25	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Maicol Stiven Chavarro Beltran		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
2	Sergio Andres Gamez Lizca		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
3	Oscar Andres Ceija Quintero		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
4	Maicol Andres Torrez Suarez		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
5	Naded Jimenez beltran		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
6	jhon tabio beltran		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
7	cristian camilo tabio beltran		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
8	jhojan tabio beltran		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
9	leandro tabio beltran		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
10	QUINTERO BERNAL FELIPE		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1				13	0	#¡DIV/0!
11	PIÑEROZ MUÑOZ VALENTINA		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
12	QUINTANA CARREÑO YLBER DANIEL		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
13	PUENTES PARRA JUAN PABLO		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
14	PARRA PARRA CRISTIAN ANDRES		1		1	1	1		1	1		1	1	1		1		1	1	1			13	13	0	100%
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!

NOMBRE DEL ENTRENADOR Neider Giobany Sierra Celis

FIRMA DEL ENTRENADOR

EVIDENCIA FOTOGRAFICA NIVEL INICIACION	MES DE DICIEMBRE
	
	Se realizo una sesión de clase donde se trabajó la parte volitiva y recreativa de cada uno de los deportistas ayudando a mejorar sus cualidades con el balón y en el desarrollo del juego Y por ultimo su estiramiento de manera cefalocaudal.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA NIVEL FUNDAMENTACION	MES DE DICIEMBRE

	Se realizo una sesión de clase donde se trabajó la parte física y técnica de cada uno de los deportistas ayudando a mejorar sus cualidades con el balón y en el desarrollo del juego Y por ultimo su estiramiento de manera cefalocaudal.
	Se realizó trabajos aeróbicos con el grupo de fundamentación trabajando por intervalos con el grupo de perfeccionamiento

EVIDENCIA FOTOGRAFICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO	MES DE SEPTIEMBRE
	Se realizo una sesión de clase donde se trabajó la parte física y técnica de cada uno de los deportistas ayudando a mejorar sus cualidades con el balón y en el desarrollo del juego Y por ultimo su estiramiento de manera cefalocaudal.
 	Se realizo trabajos aeróbicos con el grupo de perfeccionamiento trabajando por intervalos con el grupo de perfeccionamiento y posteriormente trbajando de manera cefalocaudal el estiramiento.

FOTOS DE LA IMAGEN INSTITUCIONAL







PLAN MENSUAL INICIACION DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
PLAN MENSUAL DE CLASE						
MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA**	
LUGAR:				CASCO URBANO-VEREDA NAPOLES	**HORARIO DE PRACTICA:**	12M-6P.M
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	se le hara entender cada uno de los valores al joven mediante situaciones didacticas con cada uno de sus compañeros		Retomamos conceptos vistos y situaciones del entrenamiento en el que podemos manejar el valor del respeto.
			RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando

				voluntad del joven generando conciencia hacia la responsabilidad	voluntad del depostista generando conciencia hacia la responsabilidad	conciencia hacia la responsabilidad
			COMPAÑERISMO			se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generosidad con sus compañeros
			JUSTICIA			Se le hara reconocer cada uno de los valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas situaciones con cada uno de sus compañeros
			COOPERACION			
			HONESTIDAD	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion	realizamos actividades donde los deportistas generen conciencia con objetos que no son suyos y genenren su respectiva devolucion
			TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para salir en cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	socializamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
			OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de	el deportistas se hara a	el deportistas se hara a cargo de las

				las peticiones del entrenador	cargo de las peticiones del entrenador	peticiones del entrenador
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento		se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento
			PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
			AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte		se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte
			RECOMPENSA	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria

				planificacion diaria	planificacion diaria	
			MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales
			CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas	se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas
			RITMO	se dispondran a hacer trabajos aerobicos y anaerobicos	se generan cambios fisicos a mayor intensidad para obtener un ritmo adecuado de juego	
			EQUILIBRIO	se trabaja la parte fisica con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia	se reliazan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
			ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de		la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de

				ubicación en el campo deportivo		ubicación en el campo deportivo
			DIFERENCIACION		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo	se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
			REACCIÓN	se hacen trabajo tacticos donde los niños estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamie nto	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento
			ADAPTACIÓN	se generan practicas ludicas para darle un buen acoplamient o al deporte		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fortaleciemi ento general obtenido por juego predeportiv os y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional	mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
			VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas	mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
			FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual

				o individual a como correspond a	individual a como corresponda	a como corresponda
			RESISTENCI A	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos		
		ELEMENT OS TÉCNICO S				
			tecnicas posturales	coordinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo
			orientacion en el campo de jeugo	posicionamie nto en el campo	trabajos de orientacion y posicionamien to en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo
		ELEMENT OS TACTÍCO S				
			normatividad	reglas , fundamentos , categorias	reglas fundamentale s, categorias	reglas , fundamentos, categorias
			movildad	accion y reaccion	accion y reaccion	accion y reaccion
			esquemas de juego	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
		RECREAT IVO	JUEGOS DE INTEGRACIO N	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			JUEGOS TRADICIONA LES			

			ACTIVIDADES ARTISTICAS	por medio de dibujos darles a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma expositiva, libros	forma expositiva, libros
			CIRCUITOS RECREATIVOS	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			
FIRMA FORMADOR:						

PLAN MENSUAL FUNDAMENTACION DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
PLAN MENSUAL DE CLASE						
MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA**	
LUGAR:				CASCO URBANO - VEREDA NAPOLES	**HORARIO DE PRACTICA:**	12M - 6P.M
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	se le hara entender cada uno de los valores al niño o niña mediante	Retomamos conceptos vistos y situaciones del entrenamiento en el que podemos	

				situaciones didacticas con cada uno de sus compañeros	manejar el valor del respeto.	
			RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del niño generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del depostista generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando conciencia hacia la responsabilidad
			COMPAÑERISMO			se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generosidad con sus compañeros
			JUSTICIA			Se le hara reconocer cada uno de los valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas situaciones con cada uno de sus compañeros
			COOPERACION			
			HONESTIDAD	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion	realizamos actividades donde los deportistas generen conciencia con objetos que no son suyos y genenren su respectiva devolucion
			TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para salir en cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo

		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	socializamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
			OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento		se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento
			PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
			AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte		se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte
			RECOMPENSA	se motivara a cada	se motivara a cada	

				deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria
			MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales
			CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas	se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas
			RITMO	se dispondran a hacer trabajos aerobicos y	se generan cambios fisicos a mayor intensidad para obtener un ritmo	

				anaerobicos	adecuado de juego	
			EQUILIBRIO	se trabaja la parte fisica con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia	se reliazan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
			ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo		la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo
			DIFERENCIACION		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo	se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
			REACCIÓN	se hacen trabajo tacticos donde los niños estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento
			ADAPTACIÓN	se generan practicas ludicas para darle un buen		

				acoplamiento al deporte		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fortalecimiento general obtenido por juego predeportivos y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional	mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
			VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas	mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
			FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda
			RESISTENCIA	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos		
		ELEMENTOS TÉCNICOS				
			tecnicas posturales	coordinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo
			orientacion en el campo de jeugo	posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo
		ELEMENTOS				

		TACTÍCOS	normatividad	reglas , fundamentos, categorias	reglas fundamentales, categorias	reglas , fundamentos, categorias
			movildad	accion y reaccion	accion y reaccion	accion y reaccion
			esquemas de juego	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	por medio de dibujos darles a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma expositiva, libros	forma expositiva, libros
			CIRCUITOS RECREATIVOS	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento

			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			
FIRMA FORMADOR:						

PLAN MENSUAL DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
PLAN MENSUAL DE CLASE						
MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA**	
LUGAR:				CASCO URBANO - VEREDA NAPOLES	**HORARIO DE PRACTICA:**	12M - 6P.M
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	se le hara entender cada uno de los valores al joven		Retomamos conceptos vistos y situaciones del entrenamiento en el que podemos manejar el valor del respeto.

				mediante situaciones didacticas con cada uno de sus compañeros		
			RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del joven generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del depostista generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando conciencia hacia la responsabilidad
			COMPAÑERISMO			se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generosidad con sus compañeros
			JUSTICIA			Se le hara reconocer cada uno de los valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas situaciones con cada uno de sus compañeros
			COOPERACION			
			HONESTIDAD	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion	realizamos actividades donde los deportistas generen conciencia con objetos que no son suyos y genenren su respectiva devolucion
			TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para salir en cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo

		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	socializamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
			OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento		se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento
			PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
			AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte		se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte

			RECOMPENSA	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria
			MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales
			CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas	se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas
			RITMO	se dispondran a hacer trabajos	se generan cambios fisicos a mayor	

				aerobicos y anaerobicos	intensidad para obtener un ritmo adecuado de juego	
			EQUILIBRIO	se trabaja la parte fisica con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia	se reliazan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
			ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo		la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo
			DIFERENCIACION		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo	se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
			REACCIÓN	se hacen trabajo tacticos donde los niños estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento
			ADAPTACIÓN	se generan		

				practicas ludicas para darle un buen acoplamiento al deporte		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fortalecimiento general obtenido por juego predeportivos y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional	mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
			VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas	mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
			FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda
			RESISTENCIA	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	tecnicas posturales	coordinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo
			orientacion en el campo de jeugo	posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo

		ELEMENTOS TACTÍCOS				
			normatividad	reglas , fundamentos, categorias	reglas fundamentales , categorias	reglas , fundamentos, categorias
			movildad	accion y reaccion	accion y reaccion	accion y reaccion
			esquemas de juego	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	por medio de dibujos darles a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma expositiva, libros	forma expositiva, libros
			CIRCUITOS RECREATIVOS	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			FESTIVALES RECREATIVOS			

	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			
FIRMA FORMADOR:						

PLAN DIARIOS DICIEMBRE INICIACION

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha:	02-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:	N° de sesión:	N° de semana:
		cologi san antonio del tequendama		12 pm - 2 p.m	1	1

Nombre del Formador:	Neider Giobany sierra celis	N° de deportistas:	20	Edades:	6-8 Años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT	

Objetivo General: enseñanza de la capacidad motora acorde al trabajo estipuladod en clase

objetivo especifico: dar reconocimiento por medio de objetos . la capacidad motora del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo90	
	Capacidad	Manifestaci...			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.		Explosiva			
3trabajo aerobico y variante (pase	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica		10 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamiento con balon (		Desplazam...	x	20 MIN	
7.		Reacciòn		10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. juego predeportivos (cogidas)	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
juego predeportivos (cogidas)	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10 MIN	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.CHARLA INTRODUCTORIA	X		20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	05-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:12	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 6-8 Años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: generar trabajaos tacticos y tecnicos para mejorar movilidad y ritmo a la hora de la							
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para diluir problematicas en el campo deportivo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad	x	Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2. trabajo de relevos con balon		Explosiva	x	10MIN	
3	Resistencia	Aerobica			
circuito con balon (		Anaerobica	x	10 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de velocidad (ritmo con		Despiazam	x	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10MIN	
fortalecimiento tren inferior		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1: juego predeportivo(congelados)	Acoplamiento	x	10 min	MATERIALES Y RECURSO
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 juegos predeportivos (cogidas	Orientación	x	10 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. charla aplicada a la ubicación de	x		20 min	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	07-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:12	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 6-8 Años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT			
objetivo general : generar un cambio fisico por medio de trabajos aerobicos y anaerobicos							
Objetivo Especifico: crear contenido para un aprendizaje optimo donde el deportista lo aplique a la hora de							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo	x	nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2. trabajo pliometrico		Explosiva	x	10 MIN	
3 trabajos de precision (pase y	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 MIN	
5. relevos con balon	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazam		10 min	
7.		Reacciòn			
8. fortalecimiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2	Ritmo			
3. juego predeportivo (pico pala)	Equilibrio	x	10 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego preeportivos (el gato al	Reacción	x	10 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2. charla aplicada a movimiento en	x		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	09-dic	Lugar:	Municipio:		Hora:12	N° de sesión: 1		N° de semana: 2	
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis					N° de deportistas: 20			Edades: 6-8 Años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENT				
Objetivo General: crear circuitos para aumento de la capacidad motrix del deportista									
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para la creacion tactica de juego									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a	x	ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2. capacidad motriz de equilibrio		Explosiva	x	10 MIN	
3 relevos con alata intensidad (de	Resistencia	Aerobica	x	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam		10 MIN	
7. definicion al arco con balon		Reacciòn	x	20 MIN	
8. ejercicios isometricos	Flexibilida d	Estatica	x	10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
partido de fogueo	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
charla aplicada a definicon del	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

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

Fecha:	12-dic	Lugar:	Municipio:		Hora:12	N° de sesión: 2		N° de semana: 2	
Nombre del Formador:	Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 6-8 Años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENT				
Objetivo General: enseñanza de la capacidad motora acorde al trabajo estipulado en clase									
objetivo especifico: dar reconocimiento por medio de objetos , la capacidad motora del deportista									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia	x	iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.		Explosiva			
3trabajo aerobico y variante (pase	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica		10 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamiento con balon (		Desplazam	x	20 MIN	
7.		Reacciòn		10MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. juego predeportivos (cogidas)	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
juego predeportivos (cogidas)	Ritmo	x	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	10 MIN	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.CHARLA INTRODUCTORIA	X		20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	14-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:12	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20		Edades: 6-8 Años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT		
Objetivo General: trabajo aplicado en capacidades motrices						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto	x	Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. control de pelota (lanzamiento		Anaerobica		20 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam		10 MIN	
7 cambios de orientacion (		Reacciòn	x	20MIN	
8.	Flexibilida	Estatica		10MIN	
9.	d	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
partido con arcos pequeños	Acoplamiento	x	10 MIN	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego predeportivo(congelados)	Reacción		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2retroalimentacion de los cambios	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO I
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	16-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:12	N° de sesión: 1		N° de semana: 3
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 6-8 Años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: obtener ganancia fisica por parte de los deportistas							
Objetivo Especifico: aplicar los metodos de entrenamiento para obtener ganancias fisicas para la							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina	x	òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN

MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90
	Capacidad	Manifestaciòn		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
se realiza un circuito coordinativo	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica	x	40 MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazam		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.trabajo funcional		Dinamica	x	10 MIN

MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
	Acoplamiento	x	
juegos predeportivos (saltar	Ritmo		10 min
3.	Equilibrio		
4.juego pre(congelados)	Orientación		10 mMIN
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
8.	Patrones Basicos de		

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1.			
charla de la importancia del trabajo	x		20 MIN
3.			
4.			

MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X		
4. Tareas en casa y	X		

MATERIALES Y RECURSO I

FIRMA FORMADOR: NEIDER

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

Fecha:	19-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:12	N° de sesión: 2		N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Neider Giobany sierra celis			N° de deportistas: 20			Edades: 6-8 Años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: generar trabajaos tacticos y tecnicos para mejorar movilidad y ritmo a la hora de la							
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para diluir problematicas en el campo deportivo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento	x	io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			
2.trabajo de relevos con balon		Explosiva	x	10MIN	
3	Resistencia	Aerobica			
circuito con balon (		Anaerobica	x	10 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.circuito de velocidad (ritmo con		Desplazam	x	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x	10MIN	
fortalecimiento tren inferior		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1: juego predeportivo(congelados)	Acoplamiento	x	10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 juegos predeportivos (cogidas	Orientación	x	10 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. charla aplicada a la ubicación de	x		20 min	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO I
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			

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

Fecha:	**21-dic**	**Lugar:**	**Municipio:**	**Hora:12**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**Neider Giobany sierra celis**			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6-8 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENT**			
Objetivo General: crear circuitos para aumento de la capacidad motrix del deportista							
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para la creacion tactica de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a	x	ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio	x	sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	**MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaci**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.**
2.capacidad motriz de equilibrio		Explosiva	x	10 MIN	
3 relevos con alata intensidad (de	Resistencia	Aerobica	x	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam		10 MIN	
7.definicion al arco con balon		Reacciòn	x	20 MIN	
8. ejercicios isometricos	Flexibilida d	Estatica	x	10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
partido de fogueo	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				**MATERIALES Y RECURSO**
charla aplicada a definicon del	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	**MATERIALES Y RECURSO I**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			

PLAN DIARIO FUNDAMENTACION DICIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI...						
Fecha:	**02-dic**	**Lugar: cologi san antonio del tequendama**	**Municipio:**	**Hora:2 pm - 4 p.m**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENT**		
Objetivo General: enseñanza de la capacidad motora por medio de trabajos de ubicación						
objetivo especifico: dar reconocimiento por medio de objetos , la capacidad motora del deportista						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos**
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.**
	Capacidad	**Manifestac...**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3trabajo aerobico y variante (pase	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamiento con balon (		Desplazam...	x	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8. trabajo de flexibilidad (	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
juego predeportivos (cogidas)	Ritmo	x	20 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CHARLA INTRODUCTORIA	X		10 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**MIN**	Actividad	**MATERIALES Y RECURSO I**
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	05-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:2	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 9 -12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENT		
Objetivo General: generar trabajaos tacticos y tecnicos para mejorar movilidad							
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para diluir problematicas en el campo deportivo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad	x	Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestaciò			
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajo de relevos con balon		Explosiva	x	20MIN	
3	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de velocidad (ritmo con		Desplazam	x	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
fortalecimiento tren inferior		Dinamica	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1: juego predeportivo(congelados)	Acoplamiento	x	10 min	MATERIALES Y RECURSO
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 juegos predeportivos (cogidas	Orientación	x	10 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. charla aplicada a la ubicación de	x		20 min	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	07-dic	Lugar:	Municipio:		Hora:2	N° de sesión: 3		N° de semana: 1	
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis					N° de deportistas: 20			Edades: 9-12 Años	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x		PERFECCIONAMIENT			
objetivo general : generar un cambio fisico por medio de trabajos aerobicos y anaerobicos									
Objetivo Especifico: crear contenido para un aprendizaje optimo donde el deportista lo aplique a la hora de									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo	x	nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.trabajo pliometrico		Explosiva	x	10 MIN	
3 trabajos de precision (pase y	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x	20 MIN	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam		10 min	
7.		Reacciòn			
8.fortalecimiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2	Ritmo			
3.juego predeportivo (pico pala)	Equilibrio	x	20 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.juego preeportivos (el gato al	Reacción	x	10 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.charla aplicada a movimiento en	x		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	09-dic	Lugar:	Municipio:		Hora:2	N° de sesión: 1		N° de semana: 2	
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis					N° de deportistas: 20			Edades: 9-12 Años	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	X		PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: aumento de la capacidad motriz del deportista									
Objetivo Especifico: generar un cambio fisico por medio e trabajos de fuerza									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a	x	ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
circuito funcional de fuerza		Explosiva	x	30 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7. definicion al arco con balon		Reacciòn	x	20 MIN	
8. ejercicios isometricos	Flexibilidad	Estatica	x	10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
partido de fogueo	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
charla aplicada a definicon del	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

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

Fecha:	12-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:2	N° de sesión: 2		N° de semana: 2
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: enseñanza de la capacidad motriz aplicada en el futbol de salon							
objetivo especifico: dar reconocimiento por medio de objetos , la capacidad motora del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia	x	iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestac..			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.		Explosiva			
3trabajo aerobico y variante (pase	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x	20 MIN	
6.intervalos de alta intensidad		Desplazam..			
7.		Reacciòn			
8.trabajo de core	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. juego con balon en pie	Acoplamiento	x	10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. cambios de orientacion	Reacción	x	10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.CHARLA INTRODUCTORIA	X		20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	14-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:2	N° de sesión: 3		N° de semana: 2
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 9-12Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: trabajo aplicado en capacidades motrices							
Objetivo Especifico: ejercer conocimiento por parte del entreanmiento funcional							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto	x	Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
	Fuerza	Maxima			
fortalecimiento de tren inferior		Explosiva	x	40MIN	
3	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
juego amistoso	Adaptación		40 MIN	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2retroalimentacion de la practica	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	16-dic	Lugar:	Municipio:		Hora:2	N° de sesión: 1		N° de semana: 3	
Nombre del Formador:	Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 9-12Años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENT				
Objetivo General: obtener ganancia fisica por parte de los deportistas									
Objetivo Especifico: aplicar los metodos de entrenamiento para obtener ganancias fisicas para la									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina	x	òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
se realiza un trote en zona media		Anaerobica	x	40 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.trabajo funcional		Dinamica	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
juegos predeportivos (banquitas)	Ritmo	x	30 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
charla de la importancia del trabajo	x		10 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

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

Fecha:	19-dic	Lugar:		Municipio:		Hora: 2	N° de sesión: 2		N° de semana: 3
Nombre del Formador:	Neider Giobany sierra celis					N° de deportistas: 20			Edades: 9-12 Años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENT			
Objetivo General: generar trabajaos tacticos									
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para diluir problematicas en el campo deportivo									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento	x	io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN

MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	Manifestaci		
1.trabajo de fortalecimiento de	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva	x	30 MIN
3	Resistencia	Aerobica		
4. espacio reducido a un toque		Anaerobica	x	30 MIN
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazam	x	
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
fortalecimiento tren inferior		Dinamica	x	10 min

MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo
1: juego predeportivos	Acoplamiento	x	10 min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4 juegos predeportivos	Orientación	x	10 min
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de		

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo
1. charla aplicada a la importancia	x		20 min
2.			
3.			
4.			

MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X		

MATERIALES Y RECURSO I

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

Fecha:	**21-dic**	**Lugar:**	**Municipio:**	**Hora:2**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**Neider Giobany sierra celis**			**N° de deportistas: 20**			**Edades:9-12Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENT**			
Objetivo General: crear circuitos para aumento de la capacidad motrix del deportista							
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para la creacion tactica de juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a	x	ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio	x	sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	**MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaci**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.**
2.capacidad motriz de equilibrio		Explosiva	x	10 MIN	
3 relevos con alata intensidad (de	Resistencia	Aerobica	x	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam		10 MIN	
7.definicion al arco con balon		Reacciòn	x	20 MIN	
8. ejercicios isometricos	Flexibilida d	Estatica	x	10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
partido de fogueo	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				**MATERIALES Y RECURSO**
charla aplicada a definicon del	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	**MATERIALES Y RECURSO I**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			

PLAN DIARIO PERFECCIONAMIENTO DICIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI...

Fecha:	**02-dic**	**Lugar: cologi san antonio del tequendama**	**Municipio:**	**Hora:4 pm - 6 p.m**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENT**	x
Objetivo General: enseñanza de la capacidad motora por medio de trabajos de ubicación						
objetivo especifico: dar reconocimiento por medio de objetos medidas del campo deportivo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):sacar adelante un trabajo tactico para dar						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac...			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.		Explosiva			
3trabajo aerobico y variante (	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.desplazamiento con balon (		Desplazam			
7.		Reacciòn	x	20 MIN	
8. trabajo de flexibilidad (	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
juego pre. (espacio reducido a una	Ritmo	x	20 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. CHARLA INTRODUCTORIA	X		10 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	05-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:4	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20		Edades: 14 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT		x
Objetivo General: generar trabajaos tacticos y tecnicos para mejorar movilidad dentro del campo de juego						
Objetivo Especifico: generar trabajo tactico con el fin de mejorar el rendiemiento del equipo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): entregar el conocimiento sobre el campo						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad	x	Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			
1. trabajo de fortalecimeinto de	Fuerza	Maxima	x	60	MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuito de velocidad (ritmo con		Desplazam			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
fortalecimiento tren inferior		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1: juego predeportivo(congelados)	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4 juegos predeportivos (cogidas	Orientación	x	10 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. charla aplicada a la ubicación de	x		20 min	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	07-dic	Lugar:	Municipio:		Hora:4	N° de sesión: 3		N° de semana: 1	
Nombre del Formador:	Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 14-17Años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENT	x		
objetivo general : aumento e vo2 max con trabajo aerobico									
Objetivo Especifico: crear contenido para un aprendizaje optimo donde el deportista lo aplique a la hora de									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): orientar un trabajo fisico aplicado en el									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo	x	nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3 trabajos de velocidad (test)	Resistencia	Aerobica	x	20 min	
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7.		Reacciòn			
8.fortalecimiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica	x	20MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.juego preeportivos (cambios de	Reacción	x	10 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.charla aplicada al entrenamiento	x		20 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO I
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	09-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:4	N° de sesión: 1		N° de semana: 2
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 14-17 Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENT	x	
Objetivo General: aumento de la capacidad motriz del deportista							
Objetivo Especifico: generar un cambio fisico por medio e trabajos de fuerza							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): obtener frutos del entrenamiento de							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a	x	ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestaciò			
1.	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
circuito funcional de fuerza		Explosiva	x	30 MIN	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7. definicion al arco con balon		Reacciòn	x	20 MIN	
8. ejercicios isometricos	Flexibilidad	Estatica	x	10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
partido de fogueo	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
charla aplicada en la	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

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

Fecha:	**12-dic**	**Lugar:**	**Municipio:**	**Hora:4**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:	**Neider Giobany sierra celis**			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENT**		**x**
Objetivo General: enseñanza de la capacidad motriz aplicada en el futbol de salon							
objetivo especifico: dar reconocimiento por medio de objetos , la capacidad motora del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): el dpeortista debe ubicarse							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia	x	iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	**MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaci**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.**
2.		Explosiva			
3trabajo aerobico y variante (pase	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.suicidios	Velocidad	Maxima	x	20 MIN	
6.		Desplazam			
7.		Reacciòn			
8.trabajo de core	Flexibilidad	Estatica		10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1. juego con balon en pie (a una	Acoplamiento	**x**	10 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. definicion desde el punto penal	Reacción	x	10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.charla de retro alimentacion del	X		20 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	**MATERIALES Y RECURSO I**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	14-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:4	N° de sesión: 3		N° de semana: 2
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20			Edades: 13 -17Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENT		x
Objetivo General: trabajo aplicado en capacidades motrices							
Objetivo Especifico: ejercer conocimiento por parte del entreanmiento funcional y su importancia							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): informar sobre la importancia del trabajo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto	x	Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI		
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
fortalecimiento de tren inferior		Explosiva	x	40MIN	
3	Resistencia	Aerobica			MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			MATERIALES Y RECURSO
5.	Diferenciación			
	Reacción			
juego amistoso	Adaptación		40 MIN	
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.				
2retroalimentacion de la practica	x		20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	MATERIALES Y RECURSO I
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha:	16-dic	Lugar:	Municipio:	Hora:4	N° de sesión: 1	N° de semana: 3
Nombre del Formador:Neider Giobany sierra celis				N° de deportistas: 20		Edades: 13-17Años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENT	x	
Objetivo General: obtener ganancia fisica por parte de los deportistas						
Objetivo Especifico: aplicar los metodos de entrenamiento para obtener ganancias fisicas para la						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina	x	òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos
1. CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.
	Capacidad	Manifestac			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
se realiza un trote en zona media		Anaerobica	x	40 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazam			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilida	Estatica			
9.trabajo funcional	d	Dinamica	x	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
juegos predeportivos (banquitas)	Ritmo	x	30 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
charla de la importancia del trabajo	x		10 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO I
1. Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	
2. Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios	X			
4. Tareas en casa y	X			

FIRMA FORMADOR: NEIDER

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

Fecha:	**19-dic**	**Lugar:**	**Municipio:**	**Hora: 4**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**Neider Giobany sierra celis**			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 14-17Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENT**		**x**
Objetivo General: generar trabajos de ganancia muscular y fisica							
Objetivo Especifico: generar trabajo colectivo para confrotar en contacto entre deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): generar trabajo tactico para evitar							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento	x	io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio		sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN

MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaci**		
1.trabajo de gymnasio tren inferior	Fuerza	Maxima	x	60 MIN
2.		Explosiva		
3	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazam		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilida d	Estatica		
9.		Dinamica		

MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**
1: juego predeportivos	Acoplamiento	**x**	10 min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4 juegos predeportivos	Orientación	x	10 min
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de		

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
1. charla aplicada a la importancia	x		20 min
2.			
3.			
4.			

MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X		

MATERIALES Y RECURSO I

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

Fecha:	**21-dic**	**Lugar:**	**Municipio:**	**Hora:6**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**Neider Giobany sierra celis**			**N° de deportistas: 20**		**Edades:14-17 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENT**	x	

Objetivo General: crear circuitos para aumento del vo2 max en el deportista

Objetivo Especifico: generar cambios fisicos por medio de trabajos aerobicos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): obtener un nivel fisico adecuado a la hora

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		a		ina		òn	
Honestidad		Justicia		iento		io	
Trabajo en equipo		nto		Limpio	x	sa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		
1.CHARLA INTRODUCTORIA	Introduccion a la clase		X	5 MIN	**MATERIALES Y RECURSO : Un escenario deportivo, bombas, conos y platillos**
2. LLAMADO A LISTA	llamado a lista		X	5 MIN	
3. MOVILIDAD ARICULAR	Movilidad Articular		X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE	Calentamiento		X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestac**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: BOMBAS, PINPONES, BALONES, ESCALERA DE COORDINACIÓN Y DEMAS IMPLEMENTOS.**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
trote a un 60 % de entrenamiento		Anaerobica	x	30 MIN	
5. intervalos de alta intensidad	Velocidad	Maxima	x	30 MIN	
6.		Desplazam			
		Reacciòn			
8. ejercicios de recuperacion	Flexibilidad	Estatica	x	10MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				**MATERIALES Y RECURSO**
charla aplicada a la importancia de	x		20 MIN	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento	X	5 MIN	reconocimiento a cada	**MATERIALES Y RECURSO I**
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	5MIN		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X			

FORMADORES DE LA PROVINCIA DE TEQUENDAMA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL DE SALÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COORDINACION DEL DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA
2022

INTRODUCCIÓN

Se quiere diseñar un plan metodológico y técnico para la escuela de formación deportiva en futbol de salón en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca, meta propuesta a nivel departamental en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa" y que sirve para el cumplimiento de las metas propuestas del instituto departamental para la recreación y deporte de Cundinamarca. En calidad de formadores en la disciplina de Futbol de salón, se ha diseñado una serie de actividades y planes de entrenamiento capaz de cubrir aspectos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera cubre un aspecto fundamental como lo es el aprovechamiento del tiempo libre y aspectos socio afectivos como lo es el trabajo en valores, el buen trato con los demás compañeros y el respeto para con el deporte.

La buena práctica del deporte, en su calidad de espacio para el aprovechamiento de la formación deportiva, entre lo físico y lo moral, no solamente desarrolla el cuerpo, si no que acrecienta muchas de las virtudes del ser humano, como la creatividad, la autoconfianza, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, entre otras, que harán de los deportistas, personas competentes a nivel laboral, social y familiar, así se genera una herramienta de crecimiento personal mediante el deporte.

Se busca con este proyecto utilizar diferentes métodos y estrategias de entrenamiento, con el fin de que se consolide como una disciplina deportiva líder a nivel zonal y regional con buenos resultados a nivel deportivos y sociales siendo referentes y dejando el nombre de la Provincia de Tequendama y del Departamento de Cundinamarca en lo más alto.

JUSTIFICACIÓN

Se hace necesario la creación y consolidación de una escuela de formación deportiva capaz de involucrar diferentes tipos de población en cada uno de los municipios en todo su territorio rural y urbano en la Provincia del Tequendama, de igual forma mejorar las capacidades y cualidades deportivas de la población comprendida entre los 6 a los 17 años y todas las personas que quieran integrar esta escuela en esta modalidad deportiva como lo es el futbol de salón.

Con este tipo de espacios deportivos y recreativos la comunidad se beneficia de manera positiva a su vez que se impacta un gran número de población la cual recibe un entrenamiento óptimo de acuerdo a su etapa de desarrollo y fase sensible en la que se encuentre, de igual forma sirve como agente socializador ya que por medio de la práctica deportiva se trabajan muchos aspectos sociales y de integración en pro de la sana convivencia y el aprovechamiento del tiempo libre.

El futbol de salón ha sido referente deportivo ya que se consolida como uno de los deportes en el que se obtienen mayores resultados y que es practicado en todo el territorio nacional, con esto la escuela de formación quiere iniciar su proceso iniciando desde lo más

básico hasta lo más complejo, obteniendo en el transcurso de ejecución grandes resultados deportivos posicionándose como una de las mejores escuelas en la región del Tequendama.

Se requiere de apoyo gubernamental y social para que los objetivos propuestos en este plan pedagógico se llevan a cabo llevándolo a feliz término y que sean beneficiados los habitantes de nuestra Provincia de Tequendama, construyendo así bases metodológicas capaces de fomentar la buena práctica deportiva, llevando a nuestros deportistas a su performance deportivo y con la consecución de títulos a nivel regional, departamental y nacional.

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar e Implementar una escuela de formación deportiva en la modalidad del fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre y la mejora deportiva en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca.

ESPECIFICOS

- ✔ Determinar el diseño metodológico e implementación de una Escuela Deportiva de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades entre 6 a 17 años.

- ✔ Elaborar sesiones de entrenamiento que permitan enriquecer y argumentar la práctica del fútbol de salón para la Provincia de Tequendama.

- ✔ Fomentar un ambiente de aprendizaje diferente donde se combina el entrenamiento deportivo con valores adecuados que le permitan un mejor desempeño tanto el ámbito deportivo como en su participación social.

- ✔ Desarrollar las capacidades físicas, técnicas y tácticas de las disciplinas, con entrenamientos específicos, que evitaran el sedentarismo y a obesidad, por ende, se obtendrá una buena forma deportiva.

- ✔ Trabajar con la población, en la adquisición de valores y fundamentos, que hacen del ser humano una persona integral, con una metodología que parte desde el respeto y la comprensión, para formar personas que mejoraran nuestra sociedad.

MARCO LEGAL

Para la elaboración de este plan pedagógico consultamos referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de futbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 14 años en el barrio Villa Gladys en la localidad de Engativá.

A continuación, describiremos las leyes que aplican en este proyecto.

Ley 115 de 1994 del Congreso Nacional

Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de salón. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 de 1995

ARTÍCULO 2o

El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ARTÍCULO 4o DERECHO SOCIAL.

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

Aparte tachado declarado inexequible por la Sentencia C-317-98 de 30 de junio de 1998

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

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

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

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

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

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

ARTÍCULO 6o

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

ARTÍCULO 7o

Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

ARTÍCULO 8o

Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

ARTÍCULO 66

Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que lo regulen.

2. Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.
3. Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del Sistema Nacional del Deporte en el territorio de su jurisdicción.
4. Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
5. Participar en la elaboración y ejecución de programas de cofinanciación de la construcción, ampliación y mejoramiento de instalaciones deportivas de los municipios.
6. Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.
7. Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquéllos presenten.

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

- Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

- Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

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

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, he podido comprobar como la enseñanza de la fundamentación y especialización del fútbol sala está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un

objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

- **FASE INICIAL:** En el cual se realizará el calentamiento, utilizado para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto el organismo, esto por medio de juegos y formas jugadas. Posteriormente un trabajo más específico para poder así estar dispuestos a realizar el tema central del entrenamiento.

- **FASE CENTRAL:** Se desarrollarán las actividades propias de cada nivel de formación, cuyo fin es cumplir con los objetivos planteados en cada sesión de entrenamiento en cuanto a los aspectos: Técnico, Físico, Motriz, Táctico, Psicosocial y Recreativo.

- **FASE FINAL:** Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos que involucren el tren inferior y superior del cuerpo en cada niño, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento.

CARACTERIZACIÓN DEL FÚTBOL DE SALÓN

El fútbol de salón, también en algunos países de Sudamérica, como Colombia, denominado también, Microfútbol, es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol, el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos. Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego. Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

El terreno de juego deberá ser de asfalto, madera o cemento pulimentado, sin declive ni resbaladizo.

HISTORIA

El Fútbol de Salón nació en Uruguay 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 septiembre, pero del año 1990, la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón - FUTSAL, declaró Monumento Histórico al Gimnasio del Club Juventud de Montevideo, ya que allí se jugaron los primeros partidos de lo que hoy es la pasión de decenas de países de cinco continentes.

El Fútbol de Salón - FUTSAL, según consta en Acta de Protocolización Dos Mil Quinientos Treinta y Cuatro, en Madrid a los nueve días del mes de junio de 1983, nació

como una necesidad de los profesores de Educación Física que en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, debían contener el ímpetu de los alumnos, provocado por las consecutivas conquistas de Uruguay en Fútbol de campo en los años 1924 y 1928 en Francia y Holanda en Torneos Olímpicos y el Mundial de 1930 en Montevideo. Luego de las clases de Calistenia (gimnasia) se hacían informales partidos de baloncesto o béisbol, hasta que los chicos colocaron los bancos que había en los costados del gimnasio y los usaron como arcos de Fútbol. El profesor JUAN CARLOS CERIANI - (1903 - 1996) dibujó al tiempo con tiza otros arcos en la pared, para luego haciendo una proporción de las medidas del lugar de juego, comenzar a utilizar los arcos del Polo acuático.

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

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

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

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

luego - FUTSAL alcanzó en todo el mundo a través de Brasil.

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

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

HISTORIA EN COLOMBIA

En Colombia el Fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfútbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuro en los años 1970.

El Futsal es uno de los pocos deportes que le ha dado títulos importantes a Colombia destacando los 2 títulos mundiales que ha ganado la Selección primero en Bolivia 2000 último mundial que organizo FIFUSA y recientemente en Colombia 2011 además de 2 subcampeonatos en Argentina 1994 y Paraguay 2003.

En los torneos continentales ha ganado 2 veces el Campeonato Panamericano de Futsal logrando su primer título en el IV Torneo Panamericano realizado en 1990 en Bogotá y el del Panamericano de Bolivia en 1993 en el Campeonato Sudamericano de Futsal fue tercer Lugar en 1977. Tiene al mejor jugador de Futsal del mundo, Jhon Pinilla que fue el goleador de la copa mundial de futbol de salón Colombia 2011 con 17 goles de 48 que hizo la selección.

REGLAMENTACIÓN

Las reglas del fútbol de salón han sufrido una larga evolución a lo largo de toda su historia. Aún hoy se siguen introduciendo más y más variantes, matizaciones e innovaciones en busca de mejores resultados y un mejor espectáculo.

A continuación, mostraremos las reglas del futbol de salón según FIFUSA (Federación Internacional de Futbol de Salón).

Reglamento del fútbol de salón

- ✔ Regla # 1: Superficie de juego
- ✔ Regla # 2: El balón
- ✔ Regla # 3: Número de jugadores
- ✔ Regla # 4: Uniforme de los participantes
- ✔ Regla # 5: Sustitución de jugadores
- ✔ Regla # 6: El juego
- ✔ Regla # 7: El inicio y la reanudación del juego
- ✔ Regla # 8: El gol
- ✔ Regla # 9: Infracciones
- ✔ Regla # 10: Faltas acumulables y tiros libres
- ✔ Regla # 11: Penalización Máxima
- ✔ Regla # 12: Saque de meta
- ✔ Regla # 13: Lanzamientos
- ✔ Regla # 14: El árbitro, el segundo árbitro, el anotador y el cronometrador

FUNDAMENTACIÓN

El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

El Toque: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

El Saque: Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo: Saque Inicial: 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: 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. Los pies están paralelos y no pueden pisar la línea lateral. Saque de Portería: 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. El saque de puerta lo puede hacer cualquier jugador incluso el portero, pero en todos los casos el balón debe estar parado. Saque de Esquina o Córner: Cuando el balón sale por el fondo, pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con el pie desde la esquina más próxima a su salida.

La Conducción: Mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

Los Chuts o tiros al arco: Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas: Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quiere que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

La Recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico. La recepción en semi parada, para conseguir

que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien 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. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

Las Fintas: Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas.

Táctica

Las Tácticas son la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol)8. Lo anterior obedece a parámetros que se basan en la praxeología de los juegos deportivos de Pierre Parlebas. Según él, los juegos deportivos representan situaciones-tipo interacción social, de cooperación y enfrentamiento (ataque y defensa).

También abarcan los fundamentos teóricos y luego la puesta en práctica de diferentes sistemas de juego en cada partido. Existen una gran variedad de las mismas y los jugadores tienen que estar capacitados para poder llevarlas a cabo de acuerdo a lo solicitado por los entrenadores, que son los estrategas de cada una de las tácticas.

Tácticas defensivas

Son todas aquellas acciones y procedimientos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin evitar que el oponente logre la obtención de un gol en la propia meta, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario, especialmente al que posee el móvil.

Dentro de todas las tácticas del fútbol sala que un entrenador puede llegar a crear, en el aspecto defensivo pueden destacarse las siguientes:

Defender en una Zona Total**:** Cada jugador marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario.

Defender en Zona Parcial**:** En este sistema el equipo marca en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su feudo y cuando se pasa a su propio la marcación pasaría a ser hombre a hombre.

Defender marcación al hombre: En esta forma de defender, el aspecto físico del equipo que decida realizar este sistema es primordial, ya que es difícil poder sostenerlo durante todo el partido. La idea es que cada jugador que toma una marca a un rival trate de impedir que éste reciba cuando le pasen el balón. Saber anticipar es fundamental.

Tácticas ofensivas:

Son todas aquellas acciones y procedimientos tácticos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin la obtención de un gol en la meta contraria, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario en condiciones de superioridad ya sea psicológica, posicional o numérica, para lograr la anotación del tanto.

Para atacar en el Futbol de Salón, como en cualquier otro deporte hay una cantidad de innumerables de tácticas, las mismas pueden ser individuales como a nivel de equipo, no importando la posición del terreno donde se esté jugando.

El rol del delantero particularmente tiene que destacarse por su forma de pasar el balón, su disparo al arco, el manejo del balón, el control del mismo, manejar los tiempos, el recibimiento de faltas, entre otras. Junto con el delantero, el juego del compañero es también de vital importancia, se destaca la forma de desmarcarse luego de entregar el balón, bloquear, crear espacios libres, continuar luego de rematar al arco, crear paredes con los de su equipo, etc.

Transiciones

Una fase importantísima del juego se produce en la recuperación y perdida del balón, a dicha fase la conocemos con el nombre de TRANSICIÓN. La transición en el fútbol Sala la podemos definir como el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque, una vez que sea producida la pérdida o recuperación del balón.

En base a lo mencionado se hace referencia a la importancia que tiene el futbol de salón en la viabilidad de investigación. Ya que es un deporte en donde los niños pueden preparar de manera espontánea todos los movimientos psicomotrices en los cuales se irán desarrollando a la medida del proceso por medio de las sesiones de entrenamiento.

GENERALIDADES DEL FÚTBOL DE SALÓN

Campo: La cancha de juego o terreno de juego debe de tener forma rectangular. El largo de la cancha es de 38 a 42 metros y el ancho de la misma debe de estar entre los 18 y los 25 metros. Existe dentro de la cancha un área de penal que se encuentra delimitada por tres líneas, éstas incluyen una recta de 3 metros de longitud que es paralela con la línea del fondo y las otras dos líneas que se encuentran serán dos líneas curvas.

Balón: La pelota que se utiliza para practicar el fútbol de Salón debe de estar homologadas por las federaciones antes de ser utilizadas en un partido. Son elaboradas en cuerpo y tienen una circunferencia de entre 62 y 64 centímetros. Con respecto al peso del balón, éste debe de oscilar entre los 400 y los 440 gramos. Una parte importante del balón de fútbol de salón es que, cuando hace el primer pique en el suelo, no deberá de rebotar menos de 50 centímetros ni tampoco más de 65 centímetros.

Equipamiento: Generalmente el equipamiento que utilizan los jugadores del fútbol de salón consta de una camiseta que debe de llevar el número en su espalda para reconocerlo, y este número debe de ser de un color que contraste con el de la camiseta para que pueda ser visto fácilmente. Deben utilizar pantalones cortos de una tela que transpire el sudor y por lo general del mismo color que la camiseta. Los zapatos deben de ser de suela de goma o de algún material similar, deben de utilizar canilleras pues es de uso obligatorio. Los porteros del equipo deben de ser diferente a la de los jugadores y pueden también usar pantalones largos.

Cuantos jugadores hay en un equipo de futbol de salón: En el fútbol de Salón cada uno de los equipos estará formado por 5 jugadores de los cuales uno deberá de ser el arquero, y en cuanto a los cambios de jugadores no existirá límite de sustituciones. Es por esta razón de cualquiera de los jugadores que es sustituido puede volver al juego nuevamente. Cuando un jugador es expulsado por medio de una tarjeta roja, podrá ser sustituido por otro jugador luego de que se cumplan los 2 minutos con los que se castigan al equipo que sufrió la expulsión del jugador.

Cuánto dura un partido de futbol sala: Un partido de fútbol de salón dura 40 minutos que son cronometrados y que se separan en tiempos de 20 minutos cada uno. Existe además una pausa de 10 minutos entre los dos tiempos de 20. Cada uno de los equipos puede contar con un tiempo muerto de un minuto por cada uno de los periodos que se juegan. Los partidos acaban con el sonido de la bocina que no es igual al pito del hombre.

NIVEL DE INICIACIÓN

En esta etapa se comienza con un planteamiento de juegos y formas jugadas relacionadas al futbol de salón para mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas. También es fundamental incidir en la coordinación psicomotriz por medio de juegos sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición, ya que les ayuda al afianzamiento de la comunicación la cual es muy importante en el deporte para poder interactuar mejor con el grupo en una actividad de competencia.

OBJETIVO GENERAL

Irradiar al deportista al fútbol de salón por medio de juegos y formas jugadas adaptadas a la caracteristicas de desarrollo motor y cognitivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Enseñar aspectos basicos del futbol de Salón como lo es: La historia, el rol del defensa y atacante, zonas del campo y reglamento.
2. Explorar diferentes formas de movmiento con el balón y familiarizarse con este elemento deportivo, por medio de jueogs y formas jugadas, enfocados a los fundamentos tecnicos del fútbol de salón.
3. Desarrollar los patrones basicos de movimientos y capacidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas adaptadas al fútbol de salón.
4. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de los valores y habitos de vida saludable como eje fundamental para su formación deportiva y personal.
5. Explicar el comcepto de cada capacidad fisica condicional y la importancia de cada una de ellas para el optimo desempeño en el fútbol de salón.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- <u>Capacidades coordinativas:</u>

  - ✔ Acoplamiento
  - ✔ Ritmo
  - ✔ Equilibrio
  - ✔ Orientación
  - ✔ Diferenciación
  - ✔ Reacción

- ✔ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:

  - ✔ Caminar
  - ✔ Correr
  - ✔ Saltar
  - ✔ Atrapar
  - ✔ Rodar

FISICO

- Concepto e Importancia de las Capacidades Físicas Básicas:

  - ✔ Velocidad
  - ✔ Flexibilidad
  - ✔ Fuerza
  - ✔ Resistencia

TECNICO

- Remate:

  - ✔ Miembros Superiores
  - ✔ Miembros Inferiores
  - ✔ Cabeza

-Pase:

  - ✔ Miembros Superiores
  - ✔ Miembros Inferiores
  - ✔ Cabeza

- Conducción:

  - ✔ Miembros Superiores
  - ✔ Miembros Inferiores
  - ✔ Cabeza

-

Dribling:

  - ✔ Miembros Superiores
  - ✔ Miembros Inferiores
  - ✔ Cabeza

TEÓRICO

-Historia del Futbol Sala:

- ✔ En el mundo
- ✔ En Colombia
- ✔ En Cundinamarca

- Reglamento del Futbol Sala:

- ✔ Regla 1, 2 y 3
- ✔ Regla 4, 5 y 6
- ✔ Regla 7, 8 y 9
- ✔ Regla 10, 11 y 12
- ✔ Regla 13 y 14

- Defensa y Ofensiva:

- ✔ Zonas ofensivas
- ✔ Zonas defensivas
- ✔ Rol del atacante
- ✔ Rol del defensa

PSICOSOCIAL

- Valores:

- ✔ Disciplina
- ✔ Respeto
- ✔ Responsabilidad
- ✔ Puntualidad
- ✔ Colaboración

- Hábitos de vida saludable:

- ✔ Aseo corporal
- ✔ Alimentación
- ✔ Presentación personal
- ✔ Descanso y sueño
- ✔ Ejercicio físico

- Autoestima y Relaciones interpersonales:

- ✔ Actitud Positiva
- ✔ Esfuerzo y Superación
- ✔ Convivencia Deportiva
- ✔ Compañerismo

RECREACION

- Juegos de integración:

- ✔ El mensaje equivocado

- ✔ Sentados de espalda
- ✔ Campo de minas
- ✔ Cadena humana

- Circuitos recreativos:

- ✔ Circuito Grupal No. 1
- ✔ Circuito Grupal No. 2
- ✔ Circuito Individual No. 1
- ✔ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:

- ✔ 3 vs 3
- ✔ Futbol Tenis
- ✔ Balón Mano
- ✔ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:

- ✔ Tingo, Tingo, Tango
- ✔ La Lleva
- ✔ El Fusilado
- ✔ Mama Vieja

-Juegos de Adaptación en el Fútbol de Salón:

- ✔ juegos codificados
- ✔ cadena.
- ✔ Los cuatro patios.
- ✔ Balón presa
- ✔ Disputar la pelota
- ✔ Ataque al castillo
- ✔ Ataque a la fortaleza.
- ✔ La montería
- ✔ Balón casillo
- ✔ Esquivar y correr
- ✔ Esquivar e balón
- ✔ Balón tocado
- ✔ Balón arco
- ✔ Batalla de pelotas
- ✔ Pelota baja

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

En esta etapa no dejaremos el juego como motor central de la sesión, sino que lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad.

Además, seguiremos desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

OBJETIVO GENERAL

Fundamentar técnicamente en la disciplina del Futbol de Salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento, posiciones o roles de los deportistas en el futbol de Salón y sistemas de juego.
2. Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Futbol de Salón (Pase, conducción, dribling y remate) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
3. Mejorar las capacidades físicas condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) para un óptimo acondicionamiento en la práctica del fútbol de salón.
4. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de todo lo que abarca los valores, autoestima y relaciones interpersonales como eje fundamental para su formación deportiva y personal.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:

  - ✔ Acoplamiento
  - ✔ Ritmo
  - ✔ Equilibrio
  - ✔ Orientación
  - ✔ Diferenciación
  - ✔ Reacción
  - ✔ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:

  - ✔ Caminar
  - ✔ Correr
  - ✔ Saltar
  - ✔ Atrapar
  - ✔ Rodar

FISICO

- Capacidades Físicas Básicas:

  - ✔ Velocidad
  - ✔ Flexibilidad
  - ✔ Fuerza
  - ✔ Resistencia

TECNICO

- Remate:

  - ✔ Corta distancia
  - ✔ Larga distancia

- ✔ Tiro libre y Penalti
- ✔ Cabeza

-Pase:

- ✔ Superficie interna del pie
- ✔ Superficie externa del pie
- ✔ Superficie del empeine
- ✔ Cabeza

- Conducción:

- ✔ Planta del pie
- ✔ Borde interno
- ✔ Empeine
- ✔ Borde externo

- Dribling:

- ✔ Dominio y Control
- ✔ Regates
- ✔ Fintas

TEÓRICO

- Posiciones en el campo de juego:

- ✔ Pivot
- ✔ Cierre o Libero
- ✔ Ala o lateral
- ✔ Portero

- Reglamento del Futbol Sala:

- ✔ Regla 1, 2 y 3
- ✔ Regla 4, 5 y 6
- ✔ Regla 7, 8 y 9
- ✔ Regla 10, 11 y 12
- ✔ Regla 13 y 14

- Sistemas de juego:

- ✔ Sistema 3 – 1
- ✔ Sistema 2 – 2
- ✔ Sistema 4 – 0

PSICOSOCIAL

- Valores:

  - ✔ Disciplina
  - ✔ Respeto
  - ✔ Responsabilidad
  - ✔ Puntualidad
  - ✔ Colaboración

- Hábitos de vida saludable:

  - ✔ Aseo corporal
  - ✔ Alimentación
  - ✔ Presentación personal
  - ✔ Descanso y sueño
  - ✔ Ejercicio físico

- Autoestima y Relaciones interpersonales:

  - ✔ Actitud Positiva
  - ✔ Esfuerzo y Superación
  - ✔ Convivencia Deportiva
  - ✔ Compañerismo

RECREACION

- Juegos de integración:

  - ✔ El mensaje equivocado
  - ✔ Sentados de espalda
  - ✔ Campo de minas
  - ✔ Cadena humana

- Circuitos recreativos:

  - ✔ Circuito Grupal No. 1
  - ✔ Circuito Grupal No. 2
  - ✔ Circuito Individual No. 1
  - ✔ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:

  - ✔ 3 vs 3
  - ✔ Futbol Tenis
  - ✔ Balón Mano
  - ✔ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:

- ✔ Tingo, Tingo, Tango
- ✔ La Lleva
- ✔ El Fusilado
- ✔ Mama Vieja

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

En esta etapa comenzamos de lleno al entrenamiento sistemático que tiene el futbol de salón donde la dinámica las cargas de trabajo las recuperaciones se programan en un plan de entrenamiento. Al mismo tiempo la técnica individual del balón se generará en un primer plano ya que será el eje del desarrollo del proceso técnico- motriz del alumno.

OBJETIVO ESPECIFICO

Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del Futbol de Salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo y en situaciones reales de juego.

OBEJTIVOS GENERALES

1. Automatizar los diferentes sistemas de juego en la disciplina del Futbol de Salón.
2. Perfeccionar los diferentes aspectos técnicos del Futbol de Salón y mantener un óptimo acondicionamiento físico.
3. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de los valores, relaciones interpersonales e inteligencia emocional como eje fundamental para su formación deportiva y personal.
4. Optimizar los diferentes tipos de trabajo defensivo y ofensivo en la disciplina del fútbol de salón.
5. Mantener un optimo acondicionamiento fisico en cuanto a la resistencia, velocidad, flexibilidad y velocidad.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:

  - ✔ Acoplamiento
  - ✔ Ritmo
  - ✔ Equilibrio
  - ✔ Orientación
  - ✔ Diferenciación
  - ✔ Reacción
  - ✔ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:

  - ✔ Caminar
  - ✔ Correr
  - ✔ Saltar
  - ✔ Atrapar
  - ✔ Rodar

FISICO

- Capacidades Físicas Básicas:

  - ✔ Fuerza
  - ✔ Resistencia
  - ✔ Velocidad
  - ✔ Flexibilidad

TECNICO

- Pase:

  - ✔ Borde interno
  - ✔ Borde externo
  - ✔ Empeine
  - ✔ Cabeza

- Conducción:

  - ✔ Planta del pie
  - ✔ Borde interno
  - ✔ Empeine
  - ✔ Borde externo

- Dribling:

- ✔ Fintas
- ✔ Regates
- ✔ Dominio y Control

- Remate:

- ✔ Tiro libre
- ✔ Penalti
- ✔ Cabeza
- ✔ En jugada

TACTICO

- Sistemas de juego:

- ✔ Sistema 3 – 1
- ✔ Sistema 2 – 2
- ✔ Sistema 4 – 0

- Trabajo ofensivo:

- ✔ Estático
- ✔ Rotacional
- ✔ Directo
- ✔ Contra ataque

- Trabajo defensivo:

- ✔ Individual
- ✔ Zonal
- ✔ Mixta

TEÓRICO

-Torneos y Campeonatos:

- ✔ En el mundo
- ✔ En Colombia
- ✔ En Cundinamarca

- Reglamento del Futbol Sala:

- ✔ Regla 1, 2 y 3
- ✔ Regla 4, 5 y 6
- ✔ Regla 7, 8 y 9
- ✔ Regla 10, 11 y 12
- ✔ Regla 13 y 14

- Posiciones dentro del campo de juego:

- ✔ Portero
- ✔ Ala o Lateral
- ✔ Cierre o Libero
- ✔ Pivot

PSICOSOCIAL:

- Valores:

- ✔ Tolerancia
- ✔ Respeto
- ✔ Honestidad
- ✔ Compromiso
- ✔ Disciplina

- Hábitos de vida saludable:

- ✔ Aseo corporal
- ✔ Alimentación
- ✔ Presentación personal
- ✔ Descanso y sueño
- ✔ Ejercicio físico

- Autoestima y Motivación:

- ✔ Actitud positiva
- ✔ Esfuerzo y superación
- ✔ Convicción
- ✔ Seguridad

- Inteligencia Emocional:

- ✔ Atención y Concentración
- ✔ Convivencia deportiva
- ✔ Autocontrol
- ✔ Competitividad

RECREACION

- Juegos de integración:

- ✔ El mensaje equivocado
- ✔ Sentados de espalda
- ✔ Campo de minas
- ✔ Cadena humana

- Circuitos recreativos:

- ✔ Circuito Grupal No. 1
- ✔ Circuito Grupal No. 2
- ✔ Circuito Individual No. 1
- ✔ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:

- ✔ 3 vs 3
- ✔ Futbol Tenis
- ✔ Balón Mano
- ✔ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:

- ✔ Tingo, Tingo, Tango
- ✔ La Lleva
- ✔ El Fusilado
- ✔ Mama Vieja

METODOLOGIA DEL TRABAJO

Partimos de una pedagogía constructivista que hará que nuestros deportistas experimenten situaciones que harán que sus cualidades se desarrollen paulatinamente, esto significa que los niveles de dificultad serán progresivos, así el aprendizaje tendrá un grado de efectividad mayor, en consecuencia buscaremos resultados que se enfocan a la edad y momento de la categoría, siempre buscando la atención de los jóvenes en cada entrenamiento, se tendrán en cuenta diferentes tipos de evaluación y medición de los resultados con enfoques cualitativos y cuantitativos buscando siempre la mejora deportiva de nuestros niños y el crecimiento a nivel deportivo y social de nuestra escuela de formación.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para lograr una mayor efectividad en el entrenamiento, buscamos desarrollar controles basados en los componentes del entrenamiento deportivo realizados por personal idóneo en cada una de sus fases, dentro de los controles encontramos:

- ✔ Control físico: test de evaluación física
- ✔ Control medico
- ✔ Control psicológico apoyados por personal calificado de la administración

La idea de estos controles es medir los resultados obtenidos en cada sesión de entrenamiento buscando siempre la mejora deportiva de los integrantes de la escuela de formación.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	ACTIVIDADES
FEBRERO	Convocatoria y promoción de las Escuelas de Formación, estipulación de cronograma y horarios. Recolección de información y documentos de los deportistas.
MARZO	Inicio de actividades donde se aplicaran pruebas antropométricas y pruebas físicas motrices para evaluar

	la condición de cada deportista. De igual manera se dará inicio al plan de trabajo para cada nivel de formación.
ABRIL	Se continuará con el desarrollo del plan de trabajo para cada nivel de formación. Se desarrollará un Festival Recreo – Deportivo.
MAYO	Intercambio deportivo.
JUNIO	Se continuará con el plan de trabajo y se enfocaran en los aspectos a mejorar y a mantener como conclusión y análisis pos intercambio deportivo
JULIO	Torneo o Campeonato
AGOSTO	Aplicación de pruebas antropométricas y físicas motrices.
SEPTIEMBRE	Cierre de la escuela de formación, evaluación final batería de test.

MALLAS CURRICULARES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA SERÁ DE CAPAZ DE COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO, MOVIMIENTOS INDIVIDUALES Y OPERACIONES ENTRE SI, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE COMPRENDER Y REGISTRAR LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS, PARA LLEVARLOS ACABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE MANTENER EL CUERPO EN UNA POSICIÓN OPTIMA SEGÚN LAS EXIGENCIAS DEL MOVIMIENTO O DE LA POSTURA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE DETERMINAR, CAMBIAR LA POSICION Y EL MOVIMIENTO DE SU CUERPO EN EL ESPACIO Y TIEMPO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE LOGRAR UNA ALTA EXACTITUD Y ECONOMIA FINA DE MOVIMIENTO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE INICIAR RAPIDAMENTE Y DE REALIZAR DE FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA SITUACION MOTRIZ E IMPLIQUE RESPONDER DE FORMA PRECISA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN CAMINAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1.EL CUERPO ANDA ERGUIDO Y COMODO. 2. LOS BRAZOS SE MUEVEN LIBREMENTE EN DIRECCION OPUESTA A LOS PIES. 3. TRANSFERIR EL PESO DEL CUERPO DE UN PIE A OTRO DURANTE EL TRASLADO DE TODO EL CUERPO. 4. MANTENER SIEMPRE UN PIE EN CONTACTO CON EL SUELO, DURANTE EL DESARROLLO DE DESTREZAS DEPORTIVAS, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						CORRER	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN CORRER DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. EL CUERPO LEVEMENTE INCLINADO HACIA ALFRENTE. 2. LA RODILLAS SE FLEXIONAN Y SE LLEVAN HACIA ARRIBA Y ATRÁS. 3. LOS BRAZOS CÓMODAMENTE FLEXIONADOS A NIVEL DEL CODO. 4. LOS BRAZOS SE BALANCEAN HACIA ALFRENTE Y ATRÁS, ALTERNANDO CON LOS PIES. 5. LOS PIES HACEN CONTACTO CON EL SUELO, PRIMERO EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE. 6. SE TRANSFIERE EL PESO DEL CUERPO DE UN PIE A OTRO A MEDIDA QUE SE PROGRESA. 7. EXISTE UNA FASE DONDE AMBOS PIES PIERDEN EL CONTACTO CON EL SUELO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						SALTAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN SALTAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. LAS CADERAS, LAS RODILLAS Y LOS TOBILLOS SE FLEXIONAN. 2. LOS BRAZOS SE MUEVEN HACIA ATRÁS, ABAJO, ALFRENTE Y ARRIBA. 3. SE ELEVA EL CUERPO TOMANDO IMPULSO CON LOS DOS PIES. 4. EL CUERPO SE SUSPENDE EN EL AIRE MOMENTÁNEAMENTE PARA LUEGO CAER EN AMBOS PIES CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS. 5. EL ATERRIZAJE ES EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE, HASTA TERMINAR EN TODO EL PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN ATRAPAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. UN PIE LIGERAMENTE DELANTE DEL OTRO. 2. EL PESO DEL CUERPO DISTRIBUÍDO EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE. 2. LAS CADERAS Y LAS RODILLAS LEVEMENTE FLEXIONADAS. 3. RECIBIR LA BOLA EN LA PALMA DE LA MANO. 4. CEDER EL CUERPO Y LOS BRAZOS HACIA ATRÁS, TRANSFIRIENDO EL PESO DEL CUERPO HACIA LA PARTE TRASERA DEL PIE. 5. EN TODO MOMENTO SE DEBE MANTENER LA VISTA EN LA BOLA. 6- SI LA BOLA VIENE MÁS ARRIBA DE LA CINTURA: LOS DEDOS DE LA MANO DEBEN SEÑALAR EN DIRECCIÓN HACIA ARRIBA. 7. SI LA BOLA VIENE MÁS ABAJO DE LA CINTURA: LOS DEDOS DE LA MANO DEBEN APUNTAR HACIA ABAJO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						RODAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN RODAR DE FORMA EFICIENTE DESARROLANDO MOVIMIENTOS CIRCULARES DEL CUERPO COMO UNIDAD O SEGMENTOS DE ESTE EN EL ESPACIO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	REACCION	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE REACCION COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA DINAMICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						ESTATICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA ESTATICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA EXPLOSIVA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						MAXIMA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA MAXIMA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
				4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA ANAEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						AEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA AEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
						MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.

	A	B	C	D	E	F	G	H
27	FUTBOL DE SALÓN	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
28							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
29					2	PASE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
30							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
31							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
32					3	CONDUCCION	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
33							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
34							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DECONDUCIR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
35					4	DRIBLING	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
36							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
37							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON EN LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
38			TEORICO	CARACTERIZACION	1	HISTORIA	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
39							EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
40							EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
41					2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
42							REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
43							REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
44							REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
45							REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
46					3	DEFENSA Y ATAQUE	ZONAS OFENSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS OFENSIVAS DENTRO DEL CAMPO DEJUEGO
47							ZONAS DE DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS DE DEFENSA DENTRO DEL CAMPO DEJUEGO
48							ROL DEL ATACANTE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL ATACANTE
49							ROL DEL DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL DEFENSA
50			PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
51							RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
52							PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
53							COLABORACION	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA COLABORACION DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
54							RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
55					2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
56							ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
57							PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PERSONAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
58							DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
59							EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
60					3	AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
61							ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
62							ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
63							CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVIENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE
64							COMPAÑERISMO	EL DEPORTISTA APOYARA EL PROCESO DE CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, MOTIVANDOLO EN CADA ACTIVIDAD
65			RECREACION	UDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
66							SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
67							CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
68							CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
69					2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
70							LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
71							EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
72							MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
73							CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS

	A	B	C	D	E	F	G	H
74				ACTIVIDADES L	3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
75							CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
76							CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
77					4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
78							FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
79							BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
80							REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
81								
82								
83								
84	FECHA DE ENTREGA		feb-22					
85								
86	NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN					
87								
88	MUNICIPIO		PROVINCIA DE TEQUENDAMA					

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL RITMO DE MANERA EFICIENTE,PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ORIENTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA DIFERENCIACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA REACCION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ADAPTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CAMINAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CORRER Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN SALTAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ATRAPAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN RODAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	REACCION	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPALZAMIENTO Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						ESTATICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA EXPLSIVA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						MAXIMA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						AEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						LARGA DISTANCIA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE A LARGA DISTANCIA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA

FUTBOL DE SALÓN	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	CORTA DISTANCIA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE A CORTA DISTANCIA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA
						TIRO LIBRE Y PENALTI	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE DE TIRO LIBRE Y PENALTI EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA
						CABEZA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE DE CABEZA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA
				2	PASE	SUPERFICIE DEL PIE INTERNA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE INTERNA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						SUPERFICIE DEL PIE EXTERNA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE EXTERNA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						SUPERFICIE DEL EMPEINE	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON EL EMPEINE EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						CABEZA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA CABEZA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
				3	CONDUCCION	PLANTA DEL PIE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON LA PLANTA DEL PIE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						PUNTA DEL PIE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON LA PUNTA DEL PIE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL BORDE INTERNO EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						EMPEINE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL EMPEINE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL BORDE EXTERNO EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
				4	DRIBLING	DOMINIO Y CONTROL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA EL DOMINIO Y CONTROL DEL BALON EN CIRCUNSTANCIAS REALES DE JUEGO
						FINTAS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LOS TIPOS DE FINTAS Y MEJORARA CADA UNA DE ELLAS PARA ELUDIR ADVERSARIOS
						REGATES	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LOS TIPOS DE REGATES Y MEJORARA CADA UNA DE ELLAS PARA ELUDIR ADVERSARIOS
		TEORICO	CARACTERIZACION	1	POSICIONES DEL JUGADOR DE FUTBOL DE SALÓN	PIVOT	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL PIVOT DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ALA O LATERAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL ALA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						CIERRE O LIBERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL CIERRE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						PORTERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL PORTERO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
				2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
						REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3 - 1	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 3 - 1 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 2 - 2	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 2 - 2 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 4 - 0	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 4 - 0 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COLABORACION	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA COLABORACION DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PERSONAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
						ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE

				3	AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVIENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE
						COMPAÑERISMO	EL DEPORTISTA APOYARA EL PROCESO DE CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS, MOTIVANDOLO EN CADA ACTIVIDAD
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO	PROVINCIA DE TEQUENDAMA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL RITMO DE MANERA EFICIENTE,PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ORIENTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA DIFERENCIACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA REACCION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ADAPTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CAMINAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CORRER Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN SALTAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ATRAPAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN RODAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA EXPLSIVA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPALZAMIENTO Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						DINAMICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL BORDE INTERNO DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL BORDE EXTERNO DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						EMPEINE	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL EMPEINE DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						CABEZA	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON LA CABEZA DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
				2	CONDUCCION	PLANTA DEL PIE	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DE LA PLANTA DEL PIE, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL BORDE INTERNO, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						EMPEINE	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL EMPEINE, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL BORDE EXTERNO, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
				3	DRIBLING	REGATE	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE REGATE, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MAENRA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
						FINTAS	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE FINTAS, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MAENRA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO

FUTBOL DE SALÓN	PERFECCIONAMIENTO					DOMINIO Y CONTROL	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE DOMINIO Y CONTROL DEL BALON, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MANERA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
				4	REMATE	DE CABEZA	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA CON LA CABEZA EN LARGA Y CORTA DISTANCIA
						TIRO LIBRE	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA DE TIRO LIBRE EN LARGA Y CORTA DISTANCIA
						PENALTY	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA DE PENALTY
						EN JUGADA	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA EN SITUACIONES REALES DE JUEGO A CORTA Y LARGA DISTANCIA.
		TACTICO	TIPOS DE ESTRATEGIAS	1	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3 - 1	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 3 - 1 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 2 - 2	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 2 - 2 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 4 - 0	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 4 - 0 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
				2	TRABAJO DEFENSIVO	INDIVIDUAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA SU ROL EN LA MARCACION INDIVIDUAL EN TRABAJOS DEFENSIVOS DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						ZONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA SU ROL EN TRABAJOS DEFENSIVOS SEGÚN LA ZONA DEL CAMPO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						MIXTA	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DE MANERA CONJUNTA EL TRABAJO DEFENSIVO INDIVIDUAL Y ZONAL (MIXTA) DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
				3	TRABAJO OFENSIVO	ESTATICOS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA EL POSICIONAMIENTO EN EL TRABAJO OFENSIVO ESTATICO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						ROTACIONALES	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y PERFECCIONARA LA SECUENCIA EN LOS CAMBIOS DE POSICIONES EN EL TRABAJO OFENSIVO ROTACIONALES DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						DIRECTOS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA LA PROFUNDIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EN EL TRABAJO OFENSIVO DIRECTO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						CONTRA ATAQUE	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y PERFECCIONARA LA ARTICULACION RAPIDA DE UNA JUGADA DE FINALIZACION, PROVOCANDO EL ROBO DEL BALON AL EQUIPO CONTRARIO, DEJANDOLO EN POSICION DESFAVORABLE PARA DEFENDER EL ATAQUE POSTERIOR. DONDE FINALIZARAN LA JUGADA RAPIDA Y DIRECTA
		TEORICO	CARACTERIZACION	1	TORNEOS Y CAMPEONATOS	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
						EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
						EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL DEPARTAMENTAL
				2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
						REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	ROLES DE CADA POSICION DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	PORTERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL PORTERO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ALA O LATERAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL ALA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						CIERRE O LIBERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL CIERRE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						PIVOT	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL PIVOT DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA TOLERANCIA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						HONESTIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA HONESTIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COMPROMISO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL COMPROMISO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PERSONAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
				3	AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						CONVICCION	EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE SABER Y CONOCER SUS VIRTUDES PARA CUMPLIR CON SUS METAS
						SEGURIDAD	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA SEGURIDAD ASI MISMO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA CONTENIDO Y TEMA EN EL PROCESO DE FORMACION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE

						AUTOCONTROL	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE CONTROLAR SUS EMOCIONES DENTRO Y FUERA DE CADA ENTRENAMIENTO
						COMPETITIVIDAD	EL DEPORTISTA DESARROLLARA EL SENTIDO DE LIDERAZGO CONTRIBUYENDO A UN OPTIMO SENTIDO DE LA COMPETITIVIDAD
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIMIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION

FECHA DE ENTREGA	feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO	PROVINCIA DE TEQUENDAMA