EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1100 DE 2022	
CONTRATISTA	MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO
MUNICIPIO / ESCENARIO	SIBATÉ / PABLO NERUDA, BARRIO EL GARCIA
DEPORTE	FÚTBOL DE SALÓN

OBLIGACION # 1

realice convocatoria, a traves de whatssap con habitantes del sector el mes de DICIEMBRE



OBLIGACION # 2
presente el plan pedagógico para la vigencia del año 2022 en la disciplina de futbol de salón

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON FORMADORES DEL SUMAPAZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

Este es un programa de formación deportiva en futbol de salón está encaminado a niños, jóvenes y adolescentes del Sumapaz atendiendo una necesidad pedagógica, social y deportiva, se desarrollará en los escenarios deportivos de diferentes municipios y veredas apropiados para la práctica deportiva del futbol de salón. Se utiliza el deporte como medio socializador, y generador de valores personales, familiares y sociales orientados hacia la formación en valores y proporcionar a la

sociedad buenos ciudadanos. El programa tiene como finalidad el aprovechamiento del tiempo libre en la jornada complementaria, la creación de hábitos deportivos, la interacción social con otros individuos y la consolidación del deporte en los diferentes municipios como alternativa de goce y disfrute articulado con la lúdica y la recreación. El futbol de salón también es un tema social profundamente instalado en el corazón de la humanidad sin importar raza, genero, religión o nacionalidad. No hay actividad en el mundo que exprese tan fielmente el perfil de un pueblo, su temperamento y su talante. Así como en la sociedad la Familia, el futbol de salón en los escolares se constituye en el eje fundamental del desarrollo de la disciplina, además de facilitar el desarrollo motor de los escolares permitiendo el desarrollo psico - afectivo y cognitivo cuyo proceso requiere de experimentar nuevas formas de organizar el aprendizaje para lo cual se tratara de estructurar un programa en la disciplina deportiva del futbol de salón la cual permitirá mejorar las condiciones de aprendizaje bajo la premisa y mejoramiento de calidad de los niños, jóvenes y adolescentes de la región del Sumapaz.

JUSTIFICACION

El futbol salón es la excusa perfecta para encaminar a los escolares de la región del Sumapaz hacia un habito de la cultura física durante varios días a la semana, además de utilizarse como medio para inculcar valores, por medio de la recreación y la lúdica articulada como herramienta pedagógica, logrando fortalecer la formación de niños y jóvenes escolares de esta manera potenciar los diferentes aprendizajes esenciales sobre los cuales estructuramos conceptos, acciones, relaciones en la ubicación racional en el terreno de juego para un mejor desempeño en una acción de juego, es necesario realizar actividades lúdico motrices transversa lisando con otras áreas de conocimiento para resolver las diferentes acciones ofensivas y defensivas en la toma de decisiones de las jugadas individuales y colectivas mejorando su desarrollo cognitivo.

La propuesta de trabajar el proceso de enseñanza - aprendizaje del futbol de salón tiene su iniciativa en los lineamientos pedagógicos articulados junto con talento humano e implementado en los escolares beneficios en su formación motriz, fundamentos y controles técnicos cuyo propósito adaptarlos a los entrenamientos los cuales están orientados hacia:

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón

2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.

3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.

4. Mejorar la salud y el estado emocional de los niños y jóvenes vinculados a la población del Sumapaz y la consolidación de estos programas como parte complementaria del programa de talento humano, en la política actual del municipio de Tibacuy para lograr una alta calidad de vida en su comunidad.

Todo ello apunta hacia la construcción de un escenario en el cual los escolares tengan un espacio de socialización e integración con otras personas y grupos semejantes que les permita desarrollar sus habilidades y destrezas específicas del futbol de salón, pero también de dirigir el talento individual hacia búsqueda de alternativas que posibiliten su incursión en otros escenarios más especializados en el cual puedan seguir creciendo y aproximarse al sueño de participar en lo competitivo y/o élite.

Se espera que esta propuesta innovadora en el proceso de formación del futbol de salón beneficie la enseñanza y aprendizaje en su desarrollo cognitivo, además de fomentar mejores resultados en el proceso formativo el cual beneficiara a la masificación de la práctica de este deporte y el buen hábito deportivo de la región del Sumapaz y la consolidación de un ciudadano ejemplar y un deportista educado.

MARCO LEGAL

Las Escuelas de formación deportiva por ser un programa institucional a nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población de niños, jóvenes y adolescentes desarrollando la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009.

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

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

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular

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

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

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

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

OBJETIVOS GENERAL

Determinar estrategias pedagógicas y metodológicas encaminadas a la formación de lo humano por medio de la práctica deportiva del futbol de salón para potencializar sus cualidades innatas en niños y jóvenes de la región del Sumapaz

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Masificar, seleccionar y detectar talentos con proyección a los grupos base.

- Realizar Subdivisiones de los niños avanzados de los de formación según la categoría encaminándolos a los objetivos específicos de escuela y los de futbol base.
- Promover en los deportistas el perfeccionamiento de las habilidades motrices para posibilitar la interacción eficaz y eficiente con la técnica futbolística.

- Caracterizar las debilidades y fortalezas de los niños en cada categoría, en acciones Físicas, técnicas, tácticas y volitivas específicas según su edad para obtener un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Aplicar los fundamentos técnicos (conducción, dribling, pase y remate) y controles técnicos (amortiguar, semiparar), tácticos (ubicación racional en el terreno de juego) y físicos (capacidades condicionales), lo cual permitirá desempeñarse eficientemente en las diferentes acciones de juego.

- Incentivar a los niños a través del desarrollo y la práctica del fútbol de salon la capacidad de liderazgo cooperación, trabajo en equipo.

- Motivar la práctica del fútbol de salón para ser utilizada para el aprovechamiento del tiempo libre.

POBLACION OBJETO COBERTURA.

GRUPO POBLACIONAL		Femenino	Masculino
1.	Iniciacion (6 a 8 años)	X	X
2.	Fundamentacion (9 a 13 años)	X	X
3.	Perfeccionamientos (14 a 17 años)	X	X
4.	Discapacidad	X	X
5.	Victimas del conflicto armando	x	x

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo

(características - necesidades e intereses) de los escolares, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico constructivista - Progresista).

Las funciones psico-motoras, las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, físicas y funcionales estructuradas por niveles saber lo que enseña o entrena en cada uno de estos en el deporte del futbol deberá saber también cuáles son las características de los jugadores que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas y mejorar patrones de movimiento y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización.

Teniendo en cuenta que nuestra población objetiva se encuentra en los escolares no todos tienen las mismas capacidades ni necesidades de aprendizaje.

DIMENSION MOTRIZ:

La dimensión motriz considerada como la base principal para el movimiento del hombre en su diario vivir y trasegar en la vida, es factor esencial y determinante para la formación y desarrollo deportivo del invitado de honor en compensar, por tal motivo nuestra preocupación es privilegiar el desarrollo motriz en edades tempranas hasta la maduración y adultez, de esta manera comprender que la dimensión es trasversal a los diferentes contextos del ser humano y su hacer.

Por ende, estamos comprometidos en brindar un servicio innovador y responsable en el desarrollo motriz, de cada invitado, privilegiando su acervo motriz para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condiciones, que favorezcan el estilo de vida frente a los hábitos dentro de la cotidianidad orientados a, salud, bienestar, actividad física y deportiva contribuyendo en su calidad de vida, promoviendo en algún momento énfasis en la práctica deportiva del futbol de salon.

De esta forma se crea una estructura metodológica en los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde abordamos de manera progresiva y sistemática el desarrollo de

contenidos motrices, guiados y orientados por diferentes estilos de enseñanza según la edad, la necesidad y habilidad a desarrollar o mantener.

Para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes mínimas para el desarrollo humano, es de vital importancia tener en cuenta las diferencias en edades, en procesos y a su vez la manera idónea del desarrollo de cada uno de los contenidos de acuerdo a las necesidades de la población, de dicha forma es como se ´plantea en las malla curriculares y se debe llevar el procesos de enseñanza-aprendizaje en la dimensión motriz la cual dará paso a un sinfín de requisitos técnico tracticos, cognitivos y socio afectivos, que se verán entre lazados sin desconocer al ser humano como un todo y no la suma de las partes.

1. Habilidades
   - Locomoción: (Gatear, arrastrar, rodar, girar, trepar, caminar, saltar, correr)
   - Manipulación: (Lanzar, atrapar, golpear, agarrar, desplazar)

2. Destrezas:
   - Generales: (Ajustes posturales, variación centro de gravedad, ajustes segmentarios)
   - Específicas: (Ajustes articular, orientación corporal, diferenciación segmentaria).

3. Capacidades coordinativas:

   - Equilibrio: (Dinámico, estático, recuperado)
   - Ritmo: (Dinámico, temporo-espacial, frecuencia, constante, almacenamiento)
   - Reacción: (Estimulo, respuesta, movimiento voluntario o involuntario)
   - Orientación: (Ubicación temporo-espacial, orientación corporal)
   - Diferenciación: (Segmentaria, espacial y temporal).

4. Condicionantes Físicas:

   - Resistencia: (Aerobia y Anaerobia)
   - Fuerza: (Máxima, resistencia, explosiva)
   - Velocidad: (Reacción, ejecución, desplazamiento, aciclica)
   - Flexibilidad: (Amplitud Articular, pasiva, activa)
   - Elasticidad: (Distención, tención).

Características propias de la filosofía de juego

El componente técnico es un elemento de suma importancia en el desarrollo humano de forma eficaz y eficiente para potenciar su desempeño hacia el logro y desde la acción del ser en su cotidianidad. De acuerdo a lo anterior la técnica se sustenta en el desarrollo de esas habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes motrices, cuya relación se manifiesta en las acciones que el jugador realiza dentro de su entorno practico, mejorando su corporeidad para interactuar con mayor fluidez y armonía con el elemento dentro de su experiencia colectiva.

Estructura propioceptiva: proceso donde los sentidos perciben los estímulos aferentes y realizan un esquema de representación donde se agudizan en función de movimientos dinámicos específicos dentro del deporte gestos técnicos, ajustes segmentarios y articulares.

Estructura mecano receptora: Movimientos con elemento donde el deportista realiza e integra ajustes corporales eficientes dentro de su gesto técnico.

CONSIDERACIONES PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

De acuerdo a los procesos de enseñanza estipulados en los contenidos progresivos de la malla, se establece una estructura la cual determina una secuencia en sus contenidos prácticos, dadas las edades de desarrollo y las fases sensibles velamos por que el invitado tenga experiencias excepcionales donde explore, irradie, vivencie, descubra, desarrolle, mejore, afiance, consolidar y potenciar.

Con base a lo anterior se debe tener en cuenta la siguiente estrategia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica:

- Características del fundamento: Esquema de acción de movimiento dentro de su corporeidad.
- Manifestaciones del fundamento: Relación del fundamento dentro de sus diferentes determinantes y variaciones.
- Consideraciones del fundamento: Desarrollo del fundamento en un entorno de juego práctico en conjunto.

La técnica dentro del ejercicio pedagógico en la escuela de futbol de salon establece tres estructuras en el desarrollo de esta, la cual se manifiesta y relaciona con la adquisición individual, la relación con el contexto y por último la aplicación en situaciones de realidad de juego.

- Técnica analítica: Basada en el desarrollo individual donde hay un constante contacto con el elemento, (repetición, relación con el balón y mecanización)

- Técnica funcional: Basada en el desarrollo del sujeto en un contexto próximo a la realidad de juego (relación elemento, tiempo, espacio, conjunta y colaborativa).

- Técnica competitiva: Basada en el desarrollo del sujeto en el contexto real de juego y sus características cambiantes (control ortostático anticipativo, toma de decisiones y los movimientos tácticos en la realidad de juego)

Conducción.

- Características: Desplazamientos, alternancias perceptivas, ajustes posturales, ajustes segmentarios, superficies de contacto, detenciones, cambios de dirección, orientación corporal.
- Manifestación: Dribling, frenos y aceleraciones.
- Consideración: Frecuencia y ritmo, ajuste perceptivo.

Pase.

- Características: Orientación corporal, Ajustes posturales, Ajustes segmentarios, Ubicación espacial y visión periférica.
- Manifestación: A ras de suelo, media altura y aéreo.
- Consideraciones: Superficies de contacto, Perfilación, control de la fuerza, dirección y trayectoria.

Control.

- Características: Orientación corporal, ajustes posturales, ajustes segmentarios, Ubicación espacial, control detención, control orientado, control ortostático anticipatorio.
- Manifestación: paradas, semi paradas, orientación, amortiguar y desviaciones.
- Consideración: Superficies de contacto y toques simples.

Dominio.

- Características: Desplazamiento con el elemento, ubicación tiempo espacio, orientación corporal.
- Manifestación: Control de la fuerza, ajustes segmentarios y equilibrio dinámico recuperado.
- Consideración: golpes simples, golpes compuestos. superficies corporales

Remate.

- Características: Acoplamiento gestual, y relación temperó espacial.
- Manifestación: Ubicación, potencia y dirección

- Consideración: Perfilación, Pie de apoyo, pie de fuerza, superficies de contacto, golpe dinámico, golpe estático.

Fintas amagues.

- Características: Ubicación corporal y Alternancias segmentarias con y sin el elemento.
- Manifestación: Modificación del centro de gravedad, giros rotaciones corporales y óseas articulares axiales.
- Consideración: Imbalances, aceleraciones, cambios de ritmo y acoplamientos en el tiempo y el espacio.

De esta manera se define una estructura dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela de futbol de salon relacionando los contenidos temáticos de la dimensión técnica y las particularidades de la población, donde el modelo pedagógico de desarrollo humano responde a las necesidades de los invitados por medio de diferentes estilos de enseñanza que favorecen los procesos crecientes de la formación integral, por medio de experiencias de aprendizaje deportivo excepcionales fomentando la construcción de tejido social y una filosofía de juego propia.

DIMENSION COGNITIVA:

La dimensión cognitiva enmarca el desarrollo de habilidades perceptivas y sensitivas que propicien en el invitado un proceso cognitivo de representación de su realidad por medio de canales. Visual, auditivo, tacto, gusto y olfato, siendo el visual y el auditivo el de mayor desarrollo dentro de la agudeza perceptiva en el futbol de salón su vez debemos tener las respuestas mecano receptoras que permiten en el invitado un feedback propioceptivo y estereoceptivo posicionándolo en una situación de análisis, interiorización, interpretación, codificación, toma de decisiones, respuesta o ejecución motriz y cognitiva siendo la práctica deportiva un acto educativo especial que tiene una transversalidad en sus contextos próximos a nivel familiar, emocional, social, educativo y volitivo.

Sentidos espaciales: Los sentidos brindan al ser humano una relación y conciencia con su contexto y entorno, ofreciendo la adquisición y elaboración de la información con la cual se construyen representaciones para desenvolverse en su entorno,

(1. **Auditivo**: Es algo que hacemos de manera automática, rápida y sin esfuerzo. No obstante, todo esto se lleva a cabo mediante un complejo proceso que implica una

serie de estructuras cerebrales especializadas en la percepción auditiva y en el reconocimiento de los distintos sub-componentes de la audición.

2. **Tacto**: Proporciona información acerca del medio ambiente- Proporciona información acerca del propio cuerpo- Permite crear un esquema corporal (una representación neural de las diferentes partes del cuerpo)

3. **Gusto:** Es función principalmente de las yemas gustativas en la boca. Las yemas se encuentran en 3 tipos diferentes de papilas linguales y también en paladar y epiglotis. La importancia del gusto radica en la capacidad de escoger alimentos según las preferencias y necesidades metabólicas en un momento dado.

4. **Olfato**: Las células receptoras para el **sentido del olfato** son las células olfatorias, que presentan cilios olfatorios (con su respectiva proteína receptora), los cuales reaccionan a los olores en el aire (estímulo químico). La sustancia olorosa produce despolarización de la membrana celular de la célula olfatoria.

5. **Visión**: La visión constituye uno de los sentidos más importantes. En el ser humano es con diferencia el sentido más desarrollado y una gran parte de la corteza cerebral está dedicada al análisis de esta información sensorial. La luz es energía electromagnética en forma de ondas, que han de llegar al receptor situado en la profundidad del ojo, en la capa sensible o retiniana. El estímulo, antes de llegar a los receptores, ha de atravesar una serie de elementos que forman parte de la estructura del ojo o globo ocular, y en este camino el estímulo es desviado para lograr alcanzar con la máxima eficiencia los receptores lumínicos o fotorreceptores.

1. Sensación -

.

1. Impresión que los estímulos externos producen en la conciencia y que es recogida por medio de alguno de los sentidos.

"tocar hielo produce sensación de frío"

2. Impresión o emoción que produce un acontecimiento importante o novedoso.

"no te puedes imaginar la sensación que me produjo saber que me habían concedido el premio"

1. Propiocepción:

mecanos receptores: Los mecanos receptores son órganos especializados que convierten un estímulo físico específico, un cambio en la posición de la articulación o en la velocidad del movimiento, por ejemplo, en una señal nerviosa que puede ser descifrada y que puede generar una respuesta en el sistema nervioso central.

Fases de la percepción:

Entre todas, se ha determinado que la percepción funciona con un proceso de tres etapas:

- Detección / Exposición. Como se dijo, los individuos solo perciben una porción pequeña de los estímulos que están a su alcance. ...
- Atención / Organización. ...
- Interpretación.

3. Procesamiento de la información

Una corriente especialmente influyente dentro del cognitivismo ha sido la teoría del procesamiento de la información, que compara la mente humana con un ordenador para elaborar modelos que expliquen el funcionamiento de los procesos cognitivos y el modo en que determinan la conducta.

Información

1. Presentación de la tarea: El enfoque con el que comienzan las **teorías cognitivas del aprendizaje** es el procesamiento de la información, que adopta la analogía del ordenador para estudiar y explicar el **funcionamiento de la mente humana**. La mente procesa la información, desde su entrada (*input*) hasta su salida (*output*), mediante una serie de procesos (recogida de información, procesamiento, almacenamiento, recuperación y uso de ella cuando sea necesario) que operan de manera sucesiva y secuencial: **educa tu mente**.

Atención: La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad (imágenes, palabras, sonidos, olores, etc.) y para la realización de cualquier actividad. Su función es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos

Selección distribución y sostenida:

Focos: **Los Focos Atencionales son el destino y la dirección que le damos voluntaria e involuntariamente a nuestra atención.** Los Focos Atencionales son cuatro y se diferencian entre sí por la Amplitud y por la Dirección. Los cuatro son:

Amplio Externo: utilizado para **"evaluar"** la situación deportiva (Ej.: para leer desde dónde viene el juego, cómo está parado el rival y dónde están mis compañeros)

Amplio Interno: utilizado para **"analizar y decidir"** en función de toda la información externa antes recaudada. Es la etapa táctica. (Ej.: cambiar de frente para vulnerar al rival)

Reducido Interno: utilizado para **"preparar la ejecución"**. Es el foco empleado para encontrar la indicación técnica adecuada (Ej.: amagar a buscar el centro en el primer palo e ir al segundo)

Reducido Externo: centrado en la **"ejecución"**. Este foco permite que el deportista solo atienda a lo relevante del juego sin interferencias exteriores.

–centros)

Codificación: Es el proceso mediante el cual la información se convierte en otra forma aceptable para la transmisión. La decodificación invierte este proceso para interpretar la información. ... El host de destino recibe y decodifica las señales para interpretar el mensaje.

Confrontación: Es un encuentro cara a cara donde dos o más personas discuten sus diferentes puntos de vista, opiniones, soluciones, visiones, situaciones, etcétera de una determinada cuestión, pudiendo ser o no pacífica. Si hay agresión, la **confrontación** derivará en un enfrentamiento.

Representación: consiste en la expresión gráfica de un objeto con la finalidad de proporcionar la información necesaria para facilitarse su análisis.

1. **Toma de decisiones**: Proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones. Decía Johan Cruyff

4. Ejecución y respuesta

5. Retroalimentación feedback

DIMENSION TACTICA: Respeto por una idea de juego, Servicio hacia el juego

- Filosofía de juego
- Principios de juego o Tácticos bien definidos
- Modelo de juego
- Sistemas de juego Propositivos
- Idea de juego: posesión, conservación, contra ataque, reactivo, Proactivo o propositivos

Escolares

Características biológicas y psicológicas:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio sico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.

Qué Necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento. -

Qué les Interesa:

- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.

- La interacción con otros individuos partidos de integración, por las posibilidades de descubrimiento y aventura buscando mejorar en todos sus aspectos.

Se deberá:

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los jugadores para los entrenamientos, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual, pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

Perfil: Para llevar a cabo el programa se requieren empleado con gran interés y gusto por el deporte del futbol, con el fin de lograr un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de las partes técnicas, tácticas, teóricas, volitivas y físicas, Se deberá tener en cuenta las siguientes necesidades generales y específicas:

AFECTIVAS.

• El individuo debe desarrollar actividades que estén acordes a sus gustos e intereses, de forma que la actividad se convierta para él en un espacio de goce y disfrute, que, a la vez, le permita obtener pautas que contribuyan con su proceso formativo continuo.

• Favorecimiento de la búsqueda personal y proposiciones de tareas diferenciadas en función de necesidades individuales.

• Despertar sentido de pertenencia por su Universidad, su trabajo, por su salud, su ciudad, su país y en general por los símbolos que identifican su arraigo e identidad nacional.

• Involucrar la estructura familiar dentro del proceso de entrenamiento de formación deportiva que garantice una verdadera formación integral de los sujetos.

• Enfatizar en el proceso de autorrealización personal.

SOCIALES.

• Variedad de formas metodológicas que permitan la participación activa, posibilitando la reflexión sobre la acción

• Creación de valores y principios orientados a la convivencia, la tolerancia y el respeto por la individualidad, como ejes fundamentales del proceso socializador humano.

• Desarrollar habilidades comunicativas y participativas dentro del grupo de trabajo como forma inicial de la expansión social y comunitaria.

• Propiciar espacios de reflexión sobre la realidad circundante tanto a escala individual como social.

• Fomentar y exaltar las actitudes de liderazgo.

• Desarrollo del compromiso con el cuidado del medio ambiente.

COGNITIVAS.

• Iniciación del aprendizaje de ejecución de tareas encaminadas a realizar trabajos de alto rendimiento a partir del planteo de situaciones problemáticas.

• Propiciar al sujeto una gama variada de actividades que le permitan formarse no solo en el ámbito deportivo de alto rendimiento sino de una forma integral.

• Promocionar la concepción de inquietudes y preguntas generando a la vez mecanismos de solución a éstas.

• Concientizar al sujeto del papel protagónico a realizar en su proceso de formación.

FÍSICAS.

• Desarrollo de las habilidades motoras específicas de la actividad deportiva.

• Potenciar las habilidades motoras individuales y grupales.

• Mejoramiento de la calidad de vida de los practicantes de las actividades físicas.

• Propiciar la creación de una verdadera cultura deportiva, basada en la concientización de ciertas normas generales del trabajo como: El calentamiento, la nutrición, el descanso, la vuelta a la calma después de la actividad deportiva, entre otras.

• Promoción de la práctica de actividad física o deportiva como forma de mejoramiento del estado general de salud, recreación, descanso y supresión del sedentarismo.

VOLITIVAS.

• Creación de sentido de disciplina y autocontrol en todos los participantes.

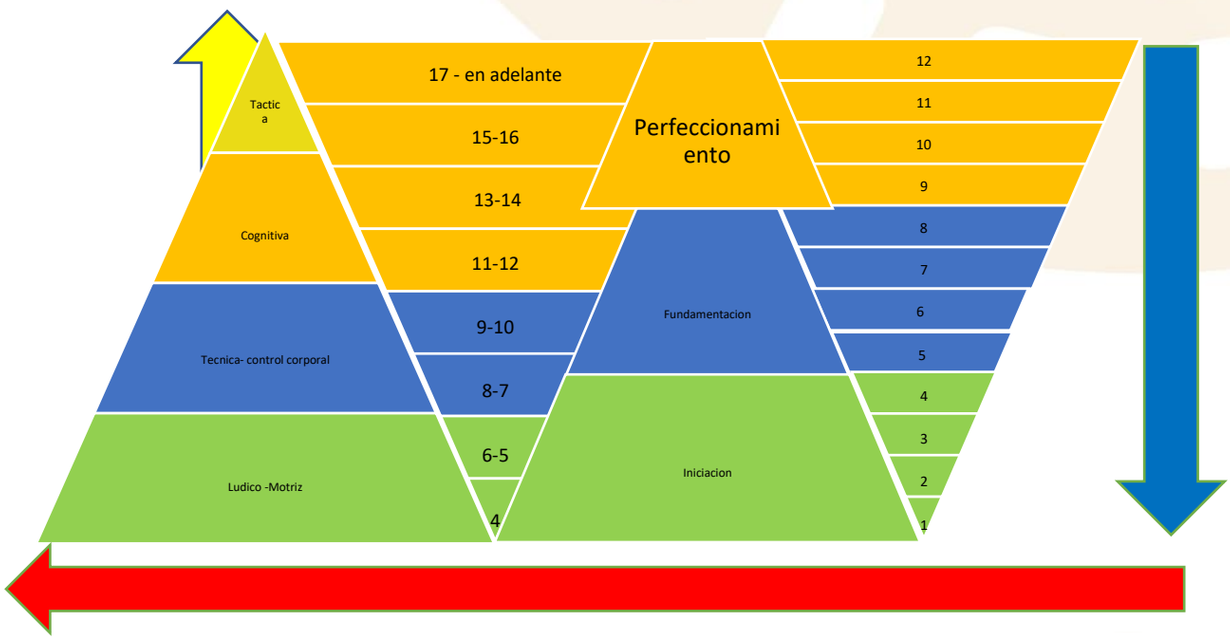
• Formación de un espíritu de combatividad y respeto por los compañeros y oponentes.

• Creación del sentido del respeto por el juego limpio.

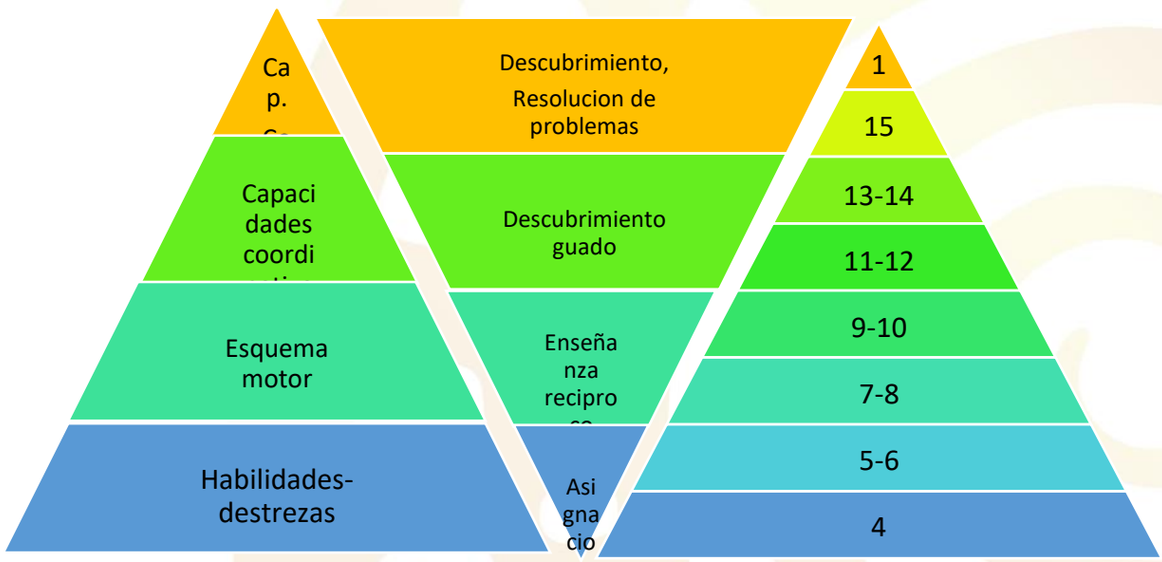
• Desarrollo de la autoestima como medio de optimización de las capacidades individuales.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Escuela de Formacion Deportiva en Futbol de Salon



ESTILOS DE ENSEÑANZA SEGÚN LA EDAD, LA NECESIDAD Y HABILIDAD A DESARROLLAR O MANTENER.



CONTENIDOS TEMATICOS

ASPECTO FÍSICO	ASPECTO TÉCNICO	ASPECTO TÁCTICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	ASPECTO COGNITIVO
Conductas motrices ❑ habilidades motrices básicas anipulación locomoción estabilidad ❑ habilidades motrices complejas rapidez	**Manejo del balón** ❑ Superficies de contacto Controles **Utilización del balón** ❑ Conducción ❑ Dribling ❑ Pase ❑ Remate	**Principios de juego** **Clásicos** ❑ Generales ❑ Defensivos ❑ Ofensivos **Principios fundamentales de la táctica** ❑ Principios ofensivos ❑ Principios defensivos	❑ Evaluaciones psicológicas ❑ La comunicación ❑ La ansiedad ❑ Factores internos ❑ Factores externos ❑ Concentración ❑ Confianza	❑ charlas sobre: ❑ reglamento ❑ comportamiento individual y grupal ❑ la toma de decisiones ❑ solución de problemas

velocidad fuerza rápida fuerza explosiva flexibilidad	**Otras maniobras técnicas**			

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición
- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de definición y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

METODOLOGIA DE TRABAJO

FORMAS DE TRABAJO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ESTRUCTURAS DIDACTICAS
• JUEGOS • FORMAS JUGADAS • JUEGOS DE APLICACIÓN	JUEGOS TACTICOS MENORES • SIN METAS • CON UNA META	• IGUALDAD NUMERICA • DESIGUALDAD NUMERICA

• JUEGOS DE COMPETENCIA	• CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

CONCEPTO TACTICO Y PRINCIPIO DE JUEGO	ESTRATEGIA METODOLOGICA	ESTRUCTURA DIDACTICA
ATAQUE	JUEGOS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO • CONDOS METAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
CONMUTACIONES ATAQUE – DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS MENTAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3

	• FRENTE A LA LINEA DE FONDO	

La propuesta se desarrollará siguiendo los siguientes tipos de metodología:

- ❖ Global
- ❖ Analítico
- ❖ Tareas de movimiento
- ❖ Resolución de problemas

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Se llevara acabo por medio de las pruebas fisicas, antropometricas direccionados por indeportes Cundinamarca ademas, por medio de eventos deportivos, recreativos y ludico- motrices.

CRONOGRAMA DE ACTIVIADES

Actividades Por Ejecutar	Fecha

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDOS FORMATIVOS	TEMAS	DESCRIPCION DEL CONTENIDO FORMATIVO SUGERIDO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Y EVALUACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA CONTENIDO
INICIACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3	ESPACIALIDAD COORDINACION		
				8	FUNDAMENTACION DE MOVIMIENTO		
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	FUERZA		
				3	RESISTENCIA		
				2	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	3	FIFA		
				3	FIFA		
				2	COMITE		
				4	CONMEBOL		
				8	CONMEBOL		
		TEORICO		3	REGLAMENTACION		
				2	REGLAMENTACION		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	VALORES		
				3	HABILIDADES SOCIALES		
				2	MOTIVACION		
				4	HABILIDADES SOCIALES		
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE IMITACION		
				2	JUEGOS PSICOMOTORES		
				1	JUEGOS DE MESA		
				4	JUEGOS POPULARES		
				1	JUEGOS POPULARES		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	CONTENIDOS FORMATIVOS	EJES	No.	CONTENIDOS FORMATIVOS	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO ESPERADO POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE INSTRUCCION Y FORMACION DURANTE EL CICLO ANUAL DE ENTRENAMIENTO
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3	COORDINACION CORPORAL	COORDINACION	
						FINO	
						EQUILIBRIO	
						DISOCIACION	
						ENCHUFLACION	
						PRECISION	
						ADAPTACION	
				8	FACTORES BASICOS DE ENTRENAMIENTO	RAPIDEZ	
						FUERZA	
						VELOCIDAD	
						RESISTENCIA	
						FLEXIBILIDAD	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	FUERZA	fuerza	
						explosiva	
						resistencia	
				3	RESISTENCIA	aerobica	
						anaerobica	
				3	VELOCIDAD	reaccion	
						global	
						segmentaria	
				4	FLEXIBILIDAD	estatica	
						dinamica	
		TECNICO	DESTREZAS	3	RAPIDEZ	RAPIDEZ DE DESPLAZAMIENTO	
						COORDINACION	
						AGILIDAD	
				3	EQUILIBRIO	ESTATICO	
						DINAMICO	
						ANTICIPADO	
				4	COORDINACION	DESPLAZAMIENTOS	
						ATENCION SIMULTANEA	
						CONTROL CORPORAL	
				8	RITMO	RITMO	
						ESPACIO TIEMPO	
						ANTICIPADO	
						ADAPTACION	
		TEORICO		3	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	
						evolucion y cambios	
						actualidad	
				3	REGLAMENTACION	juego	
						reglamento	
						organizacion arbitraje	
						normas de juego	
						normas de juego	
				3	SISTEMAS DE COMPETENCIA	torneos	
						calendario competitivo	
						sistemas	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	VALORES	respeto	
						amistad	
						responsabilidad	
						igualdad	
						solidaridad	
				3	HABILIDADES SOCIALES	AUTOESTIMA	
						ATENCION	
						PERCEPCION PERSONAL	
						ENCUENTRO GRUPAL	
						HABILIDADES	
				3	MOTIVACION	AUTOMOTIVACION	
						PARTICIPACION	
						CONTROL DE EMOCIONES	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION CONCENTRACION	
						COMUNICACION	
						TOMA DE DECISIONES	
						RESOLUCION DE CONFLICTOS	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE IMITACION		
				2	JUEGOS PRECEDENTES		
				1	JUEGOS DE AZAR		
				4	JUEGOS DE PENSAMIENTO		
				5	JUEGOS PRECEDENTES		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CAPACIDADES COORDINATIVAS	TEMAS	DESCRIPCION DE LO QUE SON CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS TEMAS
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3	CAPACIDADES COORDINATIVAS		
				8			
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	FUERZA		
				3	RESISTENCIA		
				2	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	3	BASE		
				3	MEDIO		
				2	CAMPO		
				4	COMBINADA		
				8	MANEJO		
		TACTICO		3	DEFENSIVA		
				3	OFENSIVO		
				4	BASICO		
		TEORICO		3	NOCIONES BASICAS		
				3	REGLAMENTACION		
				2	ORGANIZACION DEPORTIVA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	VALORES		
				3	HABILIDADES SOCIALES		
				2	ESTRATEGIAS		
				4	INTERACCION SOCIAL		
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS TRADICIONALES		
				2	JUEGOS DE MESA		
				1	JUEGOS COOPERATIVOS		
				4	JUEGOS MASIVOS		
				1	TIEMPO LIBRE		

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

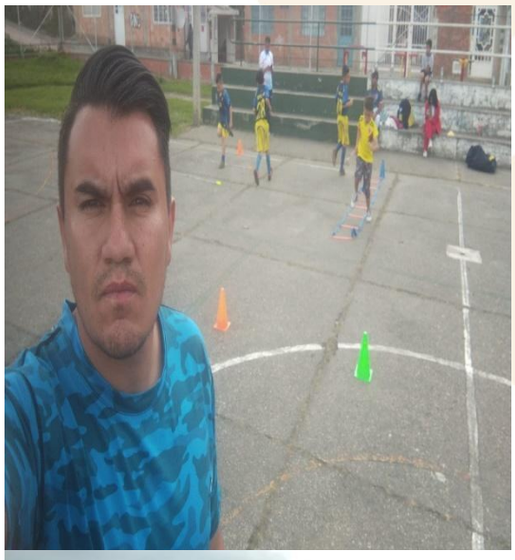
DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: SIBATÉ
NOMBRE DEL FORMADOR: JULIAN VILLALOBOS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:30 PM A 4:30 PM	INICIACION								
	CIC NERUDA								
4:30 PM A 6:30 PM	FUNDAMENTACION								
	CIC NERUDA								
6:30 PM A 8:30 PM	ESPECIALIZACION								
	CIC NERUDA								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	INICIACION								
	B. GARCIA								
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	FUNDAMENTACION								
	B. GARCIA								
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	ESPECIALIZACION								
	B. GARCIA								

NOMBRE MONITOR JULIAN VILLALOBOS

OBLIGACION # 3
Realice las diferentes sesiones de entrenamiento con los tres niveles

INICIACION









FUNDAMENTACION









ESPECIALIZACION



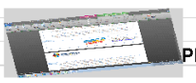






OBLIGACION # 4

Formato de asistencia, dividido por edades, sector, género y grupos poblacionales.



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3		3												3
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	3		3												3
9 AÑOS	5		5												5
10 AÑOS	4		4												4
11 AÑOS	8		8												8
12 AÑOS	3		3												3
13 AÑOS															0
14 AÑOS	5		10												5
15 AÑOS	10		5												10
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															45

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS M
1	FABIAN ALEXIS MESA LONDOÑO	3214563245	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1				1		1			14	13	1
2	ANDRES SEBASTIAN ALARCON CUASPUD	3220976458	1		1		0		1		1		0		1		1		1		1		0		1				1		1			14	11	3
3	ANDRES SEBASTIAN LONDOÑO VARELA	3245637892	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	14	0
4	JESUS DAVID PARRAGA RODRIGUEZ	3507862654	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1				1		1			14	13	1
5	MICHAEL ANDRES CASTRO DIAZ	3114211132	1		0		1		1		1		1		1		1		0		1		0		1				1		1			14	11	3
6	CARLOS MARIU ARAQUE ARTUVE	3221760924	1		0		1		0		1		0		1		1		1		1		1		0				1		1			14	10	4
7	Cristian Felipe Naranjo	3214532346	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	14	0
8	Ian Thomas Cuaspa	3245672556	1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	13	1
9	Julian Martinez	3127649032	1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	13	1
10	Eduardo Cortez	3226725633	1		1		1		0		1		1		1		1		0		1		1		1				1		1			14	12	2
11																																		0	0	0
12																																		0	0	0
13																																		0	0	0
14																																		0	0	0
15																																		0	0	0
16																																		0	0	0
17																																		0	0	0
18																																		0	0	0
19																																		0	0	0
20																																		0	0	0



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES
1	JUAN DAVID PEÑA ROBLEDO	3136195826	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1				1		1			1
2	ANDRES CAMILO PARDO MONTERO	3058343699	1		1		0		1		1		0		1		1		1		1		0		1				1		1			1
3	ANDRES FELIPE PEREZ GONZALEZ	3112741175	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			1
4	ANDRES SEBASTIAN LONDOÑO VARELA	1245111276	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1				1		1			1
5	ANDRES STEVEN ECHEVERRY OTALORA	1118115759	1		0		1		1		1		1		1		1		0		1		0		1				1		1			1
6	ANGEL DUBAN DAZA HILARION	1540618954	1		0		1		0		1		0		1		1		1		1		1		0				1		1			1
7	ANGEL MATIAS RODRIGUEZ MUÑOZ	1240815517	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			1
8	ANGEL TAFIR BOHA RAMIREZ	1153134625	1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			1
9	BLADIMIR SANTIAGO VIDAL PEÑA	1133813402	1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			1
10	CRISTIAN DAVID RODRIGUEZ TRIANA	1095496282	1		1		1		0		1		1		1		1		0		1		1		1				1		1			1
11	DAVID LUIGI ALVEIRA BARON	1240814402																																0
12	DANIEL SANTIAGO SUAREZ PEREZ	1112473116																																0
13	DARWIN NICOLAS PEREZ ENCISO	1144812595																																0
14	JOHER SANTIAGO HERNANDEZ GOMEZ	1135813030																																0
15	DIEGO JOSE CHAPARRO DIAZ																																	0
16	DUVAN ANDRES CARDONA MUÑOZ	1143845276																																0
17	DILAN JOSE FLOREZ MOGOLLON	1122127515																																0
18	EVAN SANTIAGO ENCISO TELLEZ	1143814146																																0
19	JULIAN RODRIGUEZ TRIANA	1095496282																																0
20	CAMILO ROJAS SUESCA	1240218894																																0



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES FLOREZ RIVA	3225204752	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1				1		1			14	13	1	93%
2	ANDRES CAMILO CARRETERO LEAL	3218972228	1		1		0		1		1		0		1		1		1		1		0		1				1		1			14	11	3	79%
3	ANDRY CAMILO CUÑO VERA	3208135295	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	14	0	100%
4	CARLOS EDUARDO CARDONA	3114758954	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		0		1				1		1			14	13	1	93%
5	EDICSON STEFANO TRIANA	3142814405	1		0		1		1		1		1		1		0		1		1		0		1				1		1			14	11	3	79%
6	ESTEFANIA CONCHA CAUDU	3138958312	1		0		1		0		1		0		1		1		1		1		1		0				1		1			14	10	4	71%
7	HOLLMAN DEIVIS RAMIREZ MUÑOZ	3114758954	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	14	0	100%
8	HENRY QUEVEDO PEREZ	3222123949	1		0		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	13	1	93%
9	JAIME FLOREZ RIVA	3208135295	1		1		1		0		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1			14	13	1	93%
10	JULIAN PARRAGA RAMOS	3148835291	1		1		1		0		1		1		1		1		0		1		1		1				1		1			14	12	2	86%
11	JOSE CAMILO REYES RUIZ		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		0		1				1		1			14	12	2	86%
12	JUAN CARLOS CARDONA HERRERA		1		1		1		1		1		1		1		0		1		1		0		1				1		1			14	12	2	86%
13	CAMILO CONTRERAS AVELLANEDA	3208135288	1		1		1		1		1		1		1		1		0		1		0		1				1		1			14	12	2	86%
14	HUMBERTO CASTRO ALDANA	3208135295	1		0		1		1		1		1		1		1		0		1		1		1				1		1			14	12	2	86%
15	FALLA RIDICULIZADA	3168894422	1		0		1		1		1																							6	5	1	83%
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!

OBLIGACION # 5
Difundí la imagen institucional de Indeportes Cundinamarca, a través de redes sociales



Obligación # 6
Presente mis sesiones de entrenamiento de cada nivel del mes de DICIEMBRE

INICIACION



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

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 2:30-4:30 pm	**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 111**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas: 10**			**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 2:30-4:30 pn	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 112**	
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas: 10**		**Edades:** 6 a 8 años	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 2:30-4:30 pm	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 113**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas: 10**		**Edades:** 6 a 8 años

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 2:30-4:30 pm	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 114**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas: 10**			**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	**x**	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 2:30-4:30 pm	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 114**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas: 10**		**Edades:** 6 a 8 años

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	**x**	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		

FUNDAMENTACION



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

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 4:30 - 6:30 p	**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 111**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y	Flexibilidad	Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda		**Municipio:** Sibaté		**Hora:** 4:30 - 6:30 p	**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 112**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso						**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté		**Hora:** 4:30 - 6:30 p	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 113**	
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso					**N° de deportistas:** 20			**Edades:** 9 a 12 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 4:30 - 6:30 p	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 114**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 a 12 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 4:30 - 6:30 p	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 115**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 9 a 12 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 6:30 - 8:30 p	**N° de sesión: 111**		**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 15			**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 6:30 - 8:30 p	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 41**	
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13 a 17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

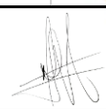
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 6:30 - 8:30 p	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13 a 17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 6:30 - 8:30 p	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13 a 17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar:** Cic Neruda	**Municipio:** Sibaté	**Hora:** 6:30 - 8:30 p	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: Julian Villalobos Alfonso				**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13 a 17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Sentados en forma de circulo	Introduccion a la clase	x	5	Platillos, conos, aros y balones
2. El formador llama a lista	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular en forma ascendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Preparar el cuerpo por medio de juegos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			Platillos, estacas, balones y petos
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Ejercicios de larga duracion (correr, saltar,	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Posturas donde se involucren amplitudes y		Dinamica	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, estacas, balones y petos
2.	Ritmo			
3. Ejercicios con diferentes superficies	Equilibrio	x	10	
4. Juegos de reconocimineto deportivo	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Manipulacion de balon y espacios	Adaptación	x	10	
8. Juegos de correr, saltar, atrapar, lanzar, etc	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pisar el balon con los dos pies	x		10	Balones y conos
2. Desplazamiento con balon	x		10	
3. Lanzar y recepcionar el balon	x		5	
4.				

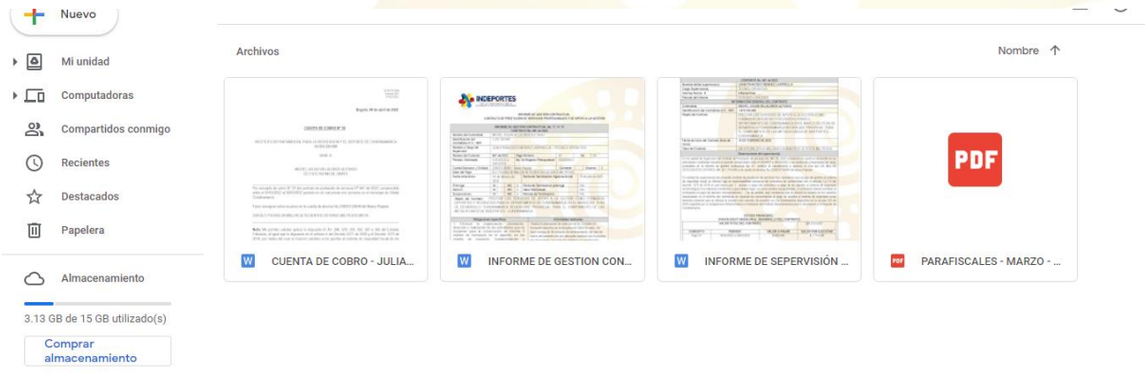
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:		

OBLIGACION # 7

Realice y organice el drive institucional, en el cual se suben los documentos referentes al informe, en este caso de DICIEMBRE



OBLIGACION # 8

Se entrega plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de DICIEMBRE



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

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO:SIBATÉ				
LUGAR:				CIC NERUDA		HORARIO DE PRACTICA: 2:30 A 4:30 - 4:30 A 6:00 - 6:00 A 8:00				
NIVEL				INICIACIÒN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO		X
CLASES				DICIEMBRE		DICIEMBRE		DICIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×		×		×		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO					×		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	×						
			PARTICIPACIÓN			×		×		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×		×		×		
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×		×		
			CALENTAMIENTO	×		×				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×						
			RITMO							
			EQUILIBRIO			×				
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN					×		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	×		×		×		
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	×		×		×		
		ELEMENTOS TACTICOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			×				
			JUEGOS TRADICIONALES					×		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	×						
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×		×		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			×		×		

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION # 9

anexe el formato de valoraciones, este está en blanco, pero se está estudiando para su correcta elaboración, cuando el supervisor del contrato lo indique



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Página 1

OBLIGACION # 10

Anexe certificación emitida por el instituto de recreación y deporte de Sibaté, referente al mes de DICIEMBRE

Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 795 1185
Email: indersibate@hotmail.com

CERTIFICACION

EL DIRCTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ

HACE CONSTAR:

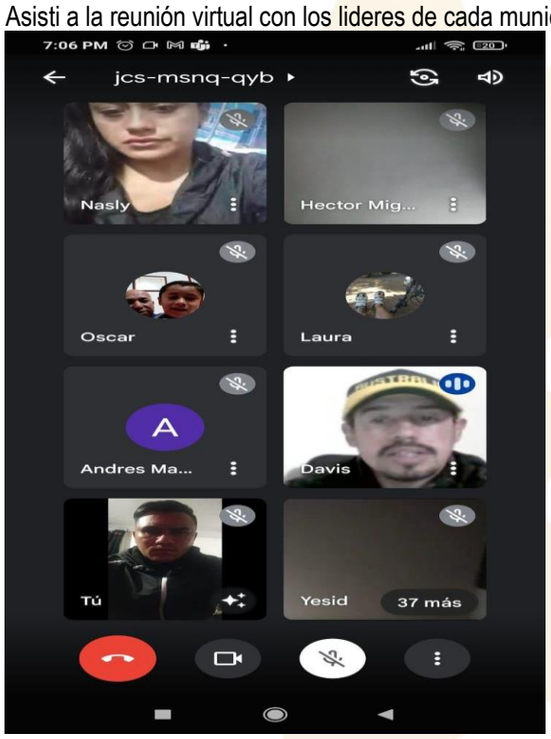
Que **MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO,** identificada con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.072.192.840 de Sibaté** presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL DE SALÓN, durante el período comprendido entre el 01 de DICIEMBRE del 2022 al 14 de DICIEMBRE del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 14 días del mes de diciembre del 2022

LUIS NICOLAS EMAYUSA DUEÑAS
DIRECTOR GENERAL IMDERS

OBLIGACION # 11

Asisti a la reunión virtual con los lideres de cada municipio para los festivales deportivos de Cundinamarca



OBLIGACION #12

Anexe evidencia fotográfica del apoyo al municipio de Silvania para la realización de los juegos para las personas victimas del conflicto armado



OBLIGACION # 13

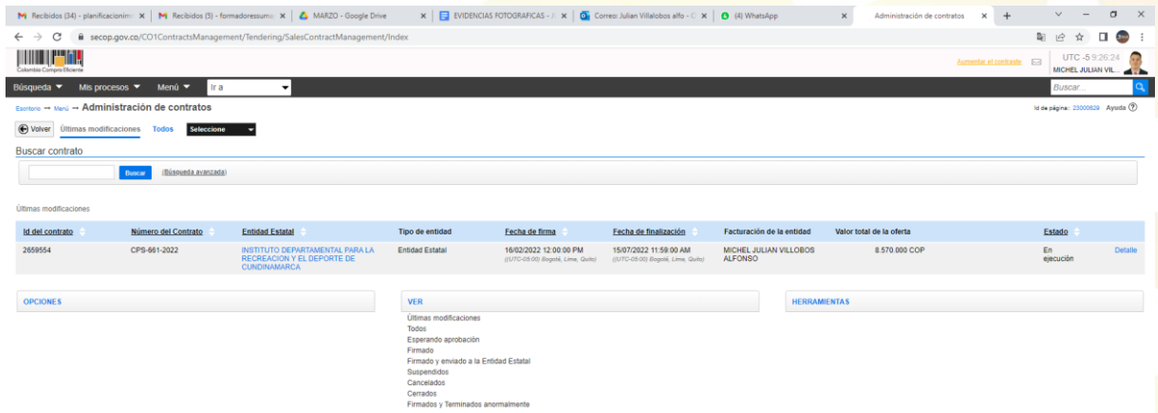
He estado atento a diligenciar el formato, cuando el supervisor del contrato lo indique

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:									REGISTRO DE ENTRADA					
UNIDAD ADMINISTRATIVA:									AÑO	MES	DIA	NT		
OFICINA PRODUCTORA :														
OBJETO:									NT= Numero de transferencia					
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES		
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro						
Elaborado por:				Cargo					Firma					
Recibido por:				Cargo					Firma					

OBLIGACION # 14

Realice la respectiva revisión y construcción de cada uno de los formatos y documentos solicitados por el supervisor del contrato en el secop II



OBLIGACION # 15
Entregue a través del drive los formatos solicitados, en la vigencia del mes de DICIEMBRE

