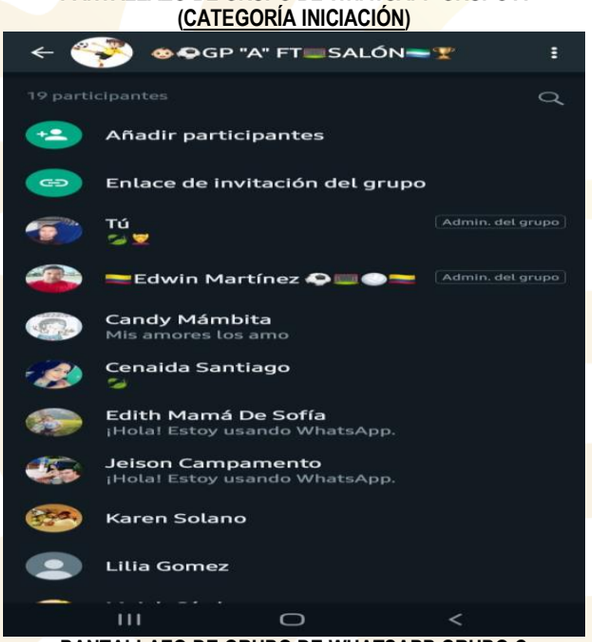
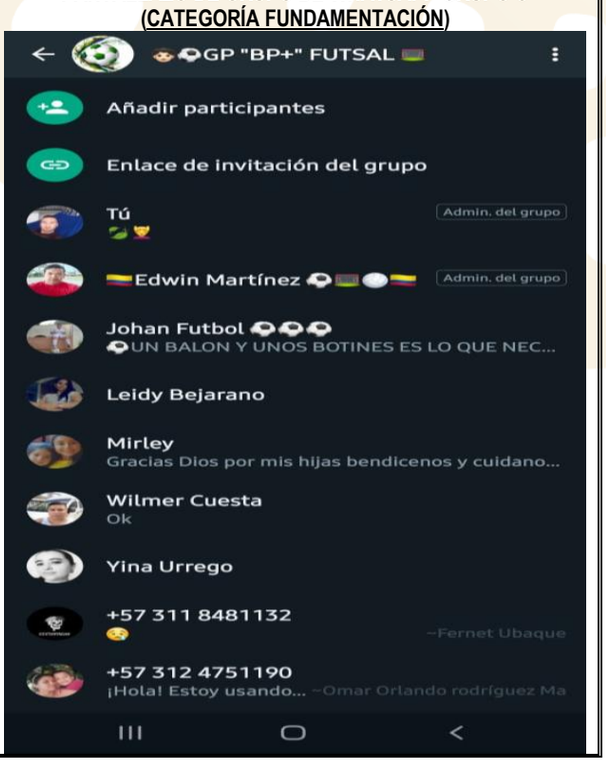
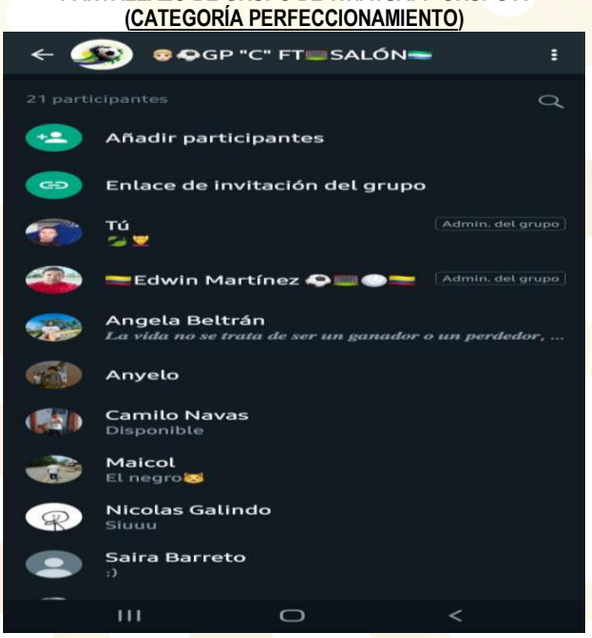
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE – CTO 232 -2022			
Nombre del Contratista	**ARBEY DANILO LEÓN VACA**		
Número de identificación	**1030533323 de BOGOTÁ**	**Tipo de documento**	**Cedula de Ciudadanía**
Período Informado	**1/12/2022 a 23/12/2022**	**No. De Registro Presupuestal**	**RES-2022000169 de 25-01-2022 RES-2022003260 de 08-08-2022**

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

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	**PANTALLAZO DE GRUPO DE WHATSAPP GRUPO A (CATEGORÍA INICIACIÓN)**  **PANTALLAZO DE GRUPO DE WHATSAPP GRUPO C (CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN)** 

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

	PANTALLAZO DE GRUPO DE WHATSAPP GRUPO A (CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO)  **POSTER PUBLICITARIO COMPARTIDO DE FORMA CONSTANTE POR DIFERENTES REDES SOCIALES** 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	**IMAGEN ACTA DE INICIO** INDEPORTES **ACTA DE INICIO** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No. 232 DE 2022** **N° de contrato:** 232 – 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** ARBEY DANILO LEÓN VACA **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA. **Valor:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE. **Plazo:** SIETE (7) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio. **Municipio:** UBALÁ **Deporte o disciplina:** FUTSAL El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron ARBEY DANILO LEÓN VACA, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.030.533.323 DE BOGOTÁ. y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 232 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000169 Fecha de expedición: 25/01/2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S. A. Fecha de cobertura: 01/02/2022 **Póliza de garantías** N.A. N.A En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022. **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ** Supervisora **ARBEY DANILO LEÓN VACA** Contratista CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE! Calle 26 #51-53 Bogotá D.C. Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Ext /CundinamarcaGob @CundinamarcaGob www.cundinamarca.gov.co

PANTALLAZO DE PLAN PEDAGÓGICO

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA FORMATIVA DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FÚTBOL DE SALÓN EN UBALÁ CUNDINAMARCA ZONA "B"

INTRODUCCIÓN

El aprovechamiento del tiempo libre mediante el deporte, la recreación y actividades físicas al aire libre ha tomado gran trascendencia en muchos contextos de la vida cotidiana, sobre todo ahora con la problemática de salud pública que nos aqueja desde el año pasado (2020), dada por el virus covid 19. Estos elementos son relevantes para el adecuado desarrollo de habilidades no solamente en cuanto a condiciones físicas se refieren, sino que trasciende al fortalecimiento de conductas personales y sociales, garantes de favorecer el tejido social y demás factores que involucran las necesidades, pensamientos, emociones y acciones que rigen al ser humano; haciendo grandes aportes al fomento de valores reflejados en los diferentes contextos de la vida.

En este caso, los programas que fomentan la práctica deportiva y recreativa como lo son las escuelas en esta área, son una gran alternativa para potenciar habilidades psicomotrices sobre todo en edades tempranas, pues entendemos que, en los niños y niñas, podemos posibilitar muchas situaciones que generen bienestar individual y colectivo a través de actividades que promuevan, además de la participación, el disfrute y gozo de las mismas donde el único objetivo es divertirse; aclarando por supuesto, que el formador deportivo tiene otros intereses y objetivos, los cuales se

PANTALLAZO DE MALLAS PEDAGÓGICAS



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Establece movientos en virtud de diferentes estímulos
						RITMO	Mantiene movimientos controlados en la ejecución de estímulos
						EQUILIBRIO	Conserva posiciones corporales en estado estático y/o dinámico
						ORIENTACION	Superpone su posición en diferentes acciones
						DIFERENCIACION	Manifiesta con una gran exactitud y eficiencia del movimiento total
						REACCIÓN	esponde rápidamente con acciones motrices adecuadas a distintos tipos de estímulos
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
						CAMINAR	Manifiesta una postura correcta entre M. superior y M. Inferior
						CORRER	Coordina pies y manos al momento de los

PANTALLAZO DE HORARIOS Y LUGARES DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: UBALÁ "ZONA B"
NOMBRE DEL FORMADOR: ARBEY DANILO LEÓN VACA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
10 AM A 12:00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
NOMBRE MONITOR			ARBEY DANILO LEÓN VACA						

Anexo 1: Acta de inicio
Anexo 2: Plan pedagógico
Anexo 3: Mallas curriculares
Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	**POBLACIÓN IMPACTADA DE LA CATEGORÍA "INICIACIÓN"**  **POBLACIÓN IMPACTADA DE LA CATEGORÍA "FUNDAMENTACIÓN"**  **POBLACIÓN IMPACTADA DE LA CATEGORÍA "PERFECCIONAMIENTO"**  **Anexo 5: Asistencia iniciación** **Anexo 6: Asistencia fundamentación** **Anexo 7: Asistencia perfeccionamiento** **Anexo 8: Evidencias iniciación** **Anexo 9: Evidencias fundamentación** **Anexo 10: Evidencias perfeccionamiento**

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	**CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL POR CADA CATEGORÍA** INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN 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 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 7 AÑOS | 3 | 2 | 3 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 8 AÑOS | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 9 AÑOS | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 10 AÑOS | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 11 AÑOS | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 12 AÑOS | 3 | 3 | 3 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 13 AÑOS | 1 | 3 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 14 AÑOS | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 15 AÑOS | 2 | 4 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 16 AÑOS | 4 | 7 | 3 | 2 | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 17 AÑOS | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 TOTALES | 29 | 30 | 24 | 5 | 23 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 59 **Anexo 11: cobertura de fútbol de salón – Ubalá zona "B"**
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	**ENTRENAMIENTOS UTILIZANDO LA CAMISETA Y SUDADERA REPRESENTATIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA**  **LOGOS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL EN SOCIALIZACIÓN DE HORARIOS DE ENRTENAMIENTO** ESCUELA FORMATIVA, DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FÚTBOL DE SALÓN "INDEPORTES CUNDINAMARCA" | INDEPORTES CUNDINAMARCA #Deporte que progresa - #Todos somos Indeportes FECHA | LUGAR | HORA | DEPORTE Y CATEGORÍA SÁBADO 12 DE MARZO | PARQUE PRINCIPAL | 8:00 a. m. | CATEGORÍA INICIACIÓN - FÚTBOL DE SALÓN 10:00 a. m. | CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN - FÚTBOL DE SALÓN 2:00 p. m. | CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO - FÚTBOL DE SALÓN 3:30 p. m. | JUVENIL FÚTBOL DE SALÓN (15 a 17 años)
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	**PANTALLAZO DE CARPETAS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA LAS SEMANAS DE DICIEMBRE** 1. PLANES MENSUALES DICIEMBRE 1/12/2022 10:57 a. m. Carpeta de archivos 2. PLANES DIARIOS DE DICIEMBRE 1/12/2022 8:40 p. m. Carpeta de archivos SEMANA 41. 5 AL 11 DE DICIEMBRE 1/12/2022 8:41 p. m. Carpeta de archivos SEMANA 42. 12 AL 18 DE DICIEMBRE 1/12/2022 8:45 p. m. Carpeta de archivos SEMANA 43. 19 AL 24 DE DICIEMBRE 1/12/2022 8:45 p. m. Carpeta de archivos **PANTALLAZO DE SESIÓN CATEGORÍA INICIACIÓN**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 10 - 12 - 2022	Lugar: Parque Principal	Municipio: Ubalá Zona B		Hora: 2:00 a 4:00 pm	N° de sesión: 119		N° de semana: 41
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA				N° de deportistas: 11			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón							
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Obediencia	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							

PANTALLAZO DE SESIÓN CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

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

Fecha: 17 - 12 - 2022	Lugar: Parque Principal	Municipio: Ubalá Zona B		Hora: 2:00 a 4:00 pm	N° de sesión: 122		N° de semana: 42
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA				N° de deportistas: 22			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón							
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Obediencia	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							

PANTALLAZO DE SESIÓN CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO

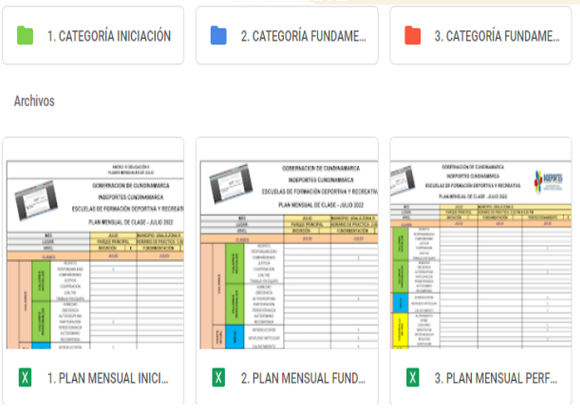
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

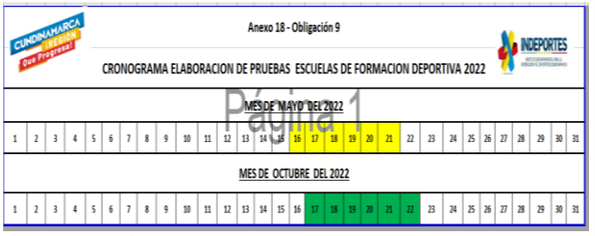
Fecha: 20 - 12 - 2022	Lugar: Parque Principal	Municipio: Ubalá Zona B		Hora: 2:00 a 4:00 pm	N° de sesión: 123		N° de semana: 43
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA				N° de deportistas: 27			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón							
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

Anexo 12: Planes diarios iniciación
Anexo 13: Planes diarios fundamentación
Anexo 14: Planes diarios perfeccionamiento

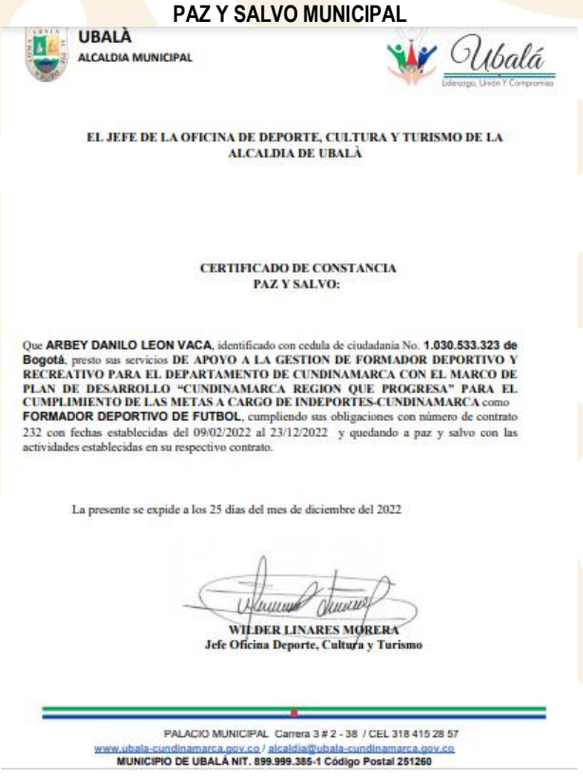
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

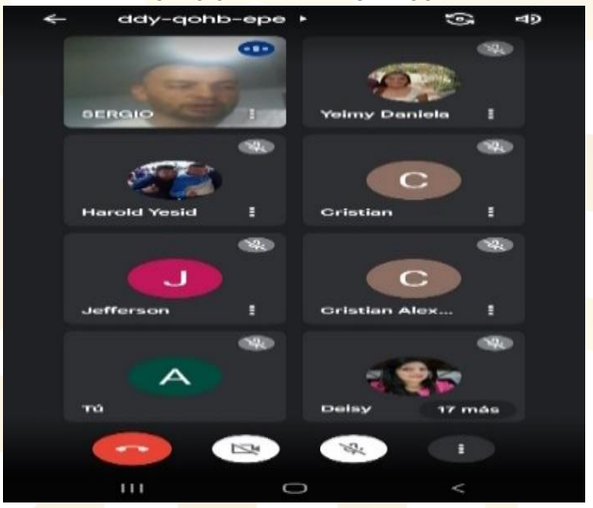
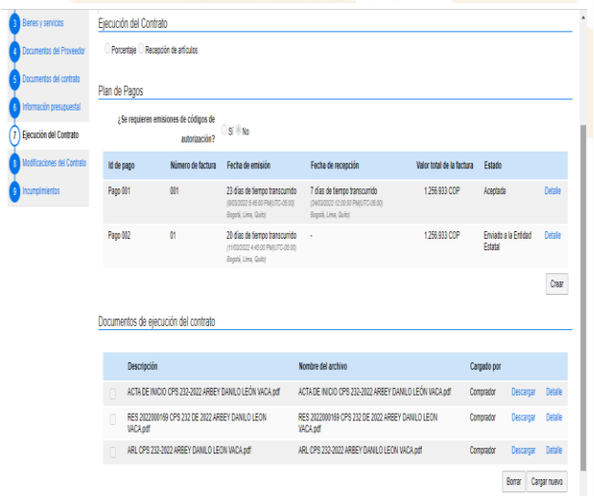
PANTALLAZO DE PRODUCTOS DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN EL DRIVE



8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	**PANTALLAZO DE PLANEACIÓN MENSUAL (DICIEMBRE) CATEGORÍA INICIACIÓN** ANEXO 15 OBLIGACIÓN 8 PLANES MENSUALES DE SEPTIEMBRE  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022 MES: DICIEMBRE — MUNICIPIO: UBALÁ ZONA B LUGAR: PARQUE PRINCIPAL — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO CLASES: DICIEMBRE / DICIEMBRE / DICIEMBRE VALORES SOCIALES: RESPETO; RESPONSABILIDAD (X); COMPAÑERISMO; JUSTICIA; COOPERACION **PANTALLAZO DE PLANEACIÓN MENSUAL (DICIEMBRE) CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN**  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022 MES: DICIEMBRE — MUNICIPIO: UBALÁ ZONA B LUGAR: PARQUE PRINCIPAL — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM NIVEL: INICIACIÓN — FUNDAMENTACIÓN X — PERFECCIONAMIENTO CLASES: DICIEMBRE / DICIEMBRE / DICIEMBRE VALORES SOCIALES: RESPETO; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO (X); JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO; HUMILDAD **PANTALLAZO DE PLANEACIÓN MENSUAL (NOVIEMBRE) CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO**  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022 MES: DICIEMBRE — MUNICIPIO: UBALÁ ZONA B LUGAR: PARQUE PRINCIPAL — HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM NIVEL: INICIACIÓN — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: DICIEMBRE / DICIEMBRE / DICIEMBRE VALORES SOCIALES: RESPETO; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO; JUSTICIA; COOPERACION (X); LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO; HUMILDAD **Anexo 15: Plan mensual iniciación de diciembre.** **Anexo 16: Plan mensual fundamentación de diciembre.** **Anexo 17: Plan mensual perfeccionamiento de diciembre.**
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	**CRONOGRAMA REALIZACIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRCIAS**  Anexo 18 - Obligación 9 CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022 MES DE MAYO DEL 2022: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 MES DE OCTUBRE DEL 2022: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 **Anexo:18 Cronograma de pruebas motrices y medidas antropométricas**

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	**CERTIFICACIÓN MENSUAL DE LA SECRETARÍA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE UBALÁ**  UBALÁ Alcaldía Municipal Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÁ HACE CONSTAR: Que **ARBEY DANILO LEON VACA**, identificado con cedula de ciudadanía No. **1.030.533.323 de Bogotá**, presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL** durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 23 días del mes de diciembre de 2022. **WILDER LINARES MORERA** JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 www.ubala-cundinamarca.gov.co / alcaldia@ubala-cundinamarca.gov.co MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1 Código Postal 251260 **PAZ Y SALVO MUNICIPAL**  UBALÀ ALCALDIA MUNICIPAL Ubalá Liderazgo, Unión Y Compromiso EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ CERTIFICADO DE CONSTANCIA PAZ Y SALVO: Que **ARBEY DANILO LEON VACA**, identificado con cedula de ciudadanía No. **1.030.533.323 de Bogotá**, presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL**, cumpliendo sus obligaciones con número de contrato 232 con fechas establecidas del 09/02/2022 al 23/12/2022 y quedando a paz y salvo con las actividades establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los 25 días del mes de diciembre del 2022 **WILDER LINARES MORERA** **Jefe Oficina Deporte, Cultura y Turismo** PALACIO MUNICIPAL Carrera 3 # 2 - 38 / CEL 318 415 28 57 www.ubala-cundinamarca.gov.co / alcaldia@ubala-cundinamarca.gov.co **MUNICIPIO DE UBALÁ NIT. 899.999.385-1 Código Postal 251260** **Anexo 19: Certificación del municipio mes de diciembre y Paz y salvo municipal.**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Estuve presto para el apoyo de las diferentes actividades recreo deportivas que llegasen a presentarse para el mes de diciembre.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**REUNIÓN VIRTUAL DE SEGUIMIENTO POR PARTE DEL GESTOR SERGIO ALEXANDER URREGO**  **CIERRE DE ESCUELAS DE FORMACIÓN CON ACTIVIDADES RECREO-DEPORTIVAS**  **Anexo 20. Informe final de cierre de escuelas formativas deportivas.**
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Mantuve disposición para la entrega del Formato Único de Inventario Documental (FUID) debidamente diligenciado bajo las especificaciones solicitadas.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	**PANTALLAZO DE PRODUCTOS ELABORADOS EN LA PLATAFORMA SECOP II** 

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

PANTALLAZO DE ASISTENCIAS CATEGORÍA INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN 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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIAN ALEJANDRO SOLANO MORALES	3186649917	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
2	YAMIR STIVEN BELTRAN AVILA	3112159572	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
3	CAMILO ALFONSO CUPREGO	3107625378	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
4	SARA VALENTINA VACA SANTIAGO	3218374723	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
5	SAMUEL RICARDO TIBATA HIGUERA	3170727635	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
6	MARIA PAULA GONZALES VACA	3127451736	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
7	JHOJAN STIVEN RODRIGUEZ ARAGON	3107236507	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
8	EDWIN SANTIAGO MENDEZ BEJARANO	3207752941	1	1		1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	9	1	90%
9	MAHECOL ALEXANDER CARDENAS PERDOMO	3115548956	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
10	JAMES SALVADOR BERNAL BEJARANO	3146534775	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
11	THALIA ALEJON BOTO	3218459573	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													

PANTALLAZO DE ASISTENCIAS CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

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

#	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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALBERT JOSUE BARRETO SOLANO	3118491012	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
2	OSMAR ALEJANDRO TIBATA HERNANDEZ	3124549880	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
3	LAURA ALEJANDRA GONZALES GOMEZ	3124559859	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
4	LINDA BAYLEET JULIANA RINCON ROJAS	1233260643	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
5	DANA JIMENA CARDENAS BEJARANO	1012863394	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
6	ERIK ESTEFAN JIMENEZ GONZALES	3185757971	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
7	EMILY ALEJANDRA ALVARADO BEJARANO	1022370434	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
8	ANGELA ELIANA BARRETO ROZO	3166702621	1	1		1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	9	1	90%
9	OMAR SANTIAGO RODRIGUEZ PARRA	3118387787	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
10	DANIEL SANTIAGO PINEDA CALDERÓN	3202375978	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
11	TALER FARID BEJARANO PARRA	3184477742	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
12	MERY HANNY BLANDON GAMBOA	3125893768	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
13	ANDRES FELIPE QUINTERO URREGO	3124336780	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
14	DULCE MARIANA PAVAS BELTRAN	3145978474	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
15	ANA MARIA GUZMAN BARAHONA	3103454693	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
16	ALISON ALEJANDRA URREGO HERNANDEZ	3128610920	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
17	EDDER JOHAN SARZOSA BELTRAN	3183636276	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		0	1	1		10	9	1	90%
18	SIMON ALEJANDRO AGUILERA BARRETO	3184744736	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
19	YIRLEY GIMENA QUINTERO CASTAÑEDA	3207120292	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
20	ERIK MATEO BARRETO SOLANO	3218958491	1	1		1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	9	1	90%
21	RICHARD ALEXANDER TIBATA HERNANDEZ	3182350752	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
22	JHONATAN AYLEY VARGAS DELGADILLO	3144834775	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
23																													
24																													
25																													

PANTALLAZO DE ASISTENCIAS CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO

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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EDWIN ALEJANDRO BEJARANO URREGO	3005972276	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
2	DEMER ESTEBAN SARDON BELTRAN	3202959674	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
3	YULIANA FERNANDA BARRETO HERNANDEZ	3135964420	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
4	JOHAN AYLEY AMAYA BELTRAN	3183890449	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
5	ELIANA ALEJANDRA LEON ACOSTA	3102435691	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
6	CRISTIAN CAMILO NAVAS BOHORQUEZ	3204977226	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
7	DANA ALEXANDRA MARTINEZ ROJAS	3128330431	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
8	EJAN ANDREY BARRETO ROZO	3216677002	1	1		1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	9	1	90%
9	ISABELLA GUZMAN BARAHONA	3167023599	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
10	ISABELLA ROMERO SEGURA	3215957231	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
11	KAROL DAYANNA ALVARADO MANCERA	3102276563	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
12	MARIA ALEJANDRA CARDENAS BEJARANO	3126792218	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
13	LAURA ALEJANDRA SOTO VACA	3102734981	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
14	LEIDY MILENA QUINTERO ACOSTA	3144574775	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
15	ANYELO DAVID PRIETO PORRAS	3136902742	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
16	SERGIO ANDRES BUSTOS SOLANO	3207719753	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
17	JEIDY JANITHZA CALDERON LEON	3186949997	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		0	1	1		10	9	1	90%
18	JULIANA RODRIGUEZ MOLINA	3218298057	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
19	MIGUEL ANGEL QUINTERO URREGO	3224898321	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
20	ANDREA MARIANA PARRA URREGO	3184873631	1	1		1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	9	1	90%
21	SARA VANESSA MARTINEZ SOLANO	3137479498	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
22	KEBIN YESSY RODRIGUEZ BOHORQUEZ	3115930044	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
23	VALENTINA MARTINEZ MOLINA	3208230406	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
24	EDWIN CAMILO BELTRAN BELTRAN	3246853939	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
25	YAMID ANDRES BEJARANO URREGO	3115960372	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%
26	SANDRA MILENA ALVARADO BEJARANO	3102223998	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		10	10	0	100%

PANTALLAZO DE PLANEACIONES SEMANALES PARA DICIEMBRE

1. PLANES MENSUALES DICIEMBRE	1/12/2022 10:57 a. m.	Carpeta de archivos
2. PLANES DIARIOS DE DICIEMBRE	1/12/2022 8:40 p. m.	Carpeta de archivos
SEMANA 41. 5 AL 11 DE DICIEMBRE	1/12/2022 8:41 p. m.	Carpeta de archivos
SEMANA 42. 12 AL 18 DE DICIEMBRE	1/12/2022 8:45 p. m.	Carpeta de archivos
SEMANA 43. 19 AL 24 DE DICIEMBRE	1/12/2022 8:45 p. m.	Carpeta de archivos

PANTALLAZO DE HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: UBALÁ "ZONA B"
NOMBRE DEL FORMADOR: ARBEY DANILO LEÓN VACA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
10 AM A 12:00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		

NOMBRE MONITOR: ARBEY DANILO LEÓN VACA

PANTALLZAZO DE COBERTURA POBLACIONAL

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN 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	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
7 AÑOS	3	2	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	3	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9 AÑOS	2	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
10 AÑOS	3	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	4	4	3	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8
12 AÑOS	3	3	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
13 AÑOS	1	3	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
14 AÑOS	1	2	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	2	4	2	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	4	7	2	2	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	11
17 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	29	30	24	5	23	7	0	0	0	0	0	0	0	0	59

PANTALLAZO DE PLANES MENSUALES PARA DICIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022

MES	DICIEMBRE	MUNICIPIO: UBALÁ ZONA B	
LUGAR:	PARQUE PRINCIPAL	HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO		X	
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO			
			HUMILDAD			

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 2

ACTA DE INICIO

ACTA DE INICIO	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No. 232 DE 2022	
N° de contrato:	232 – 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	ARBEY DANILO LEÓN VACA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE.
Plazo:	SIETE (7) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.
Municipio:	UBALÁ
Deporte o disciplina:	FUTSAL

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron ARBEY DANILO LEÓN VACA, identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1.030.533.323 DE BOGOTÁ, y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 232 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

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

Registro Presupuestal	RES-2022000169	Fecha de expedición: 25/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S. A.	Fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N.A	N.A

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

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

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**ARBEY DANILO LEÓN VACA** Contratista

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ANEXO 2 - OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA FORMATIVA, DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALÓN

PRESENTADO POR

ARBEY DANILO LEÓN VACA
LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

UBALÁ CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
FUTBOL DE SALÓN
2022

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA FORMATIVA DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FÚTBOL DE SALÓN EN UBALÁ CUNDINAMARCA ZONA "B"

INTRODUCCIÓN

El aprovechamiento del tiempo libre mediante el deporte, la recreación y actividades físicas al aire libre ha tomado gran trascendencia en muchos contextos de la vida cotidiana, sobre todo ahora con la problemática de salud pública que nos aqueja desde el año pasado (2020), dada por el virus covid 19. Estos elementos son relevantes para el adecuado desarrollo de habilidades no solamente en cuanto a condiciones físicas se refieren, sino que trasciende al fortalecimiento de conductas personales y sociales, garantes de favorecer el tejido social y demás factores que involucran las necesidades, pensamientos, emociones y acciones que rigen al ser humano; haciendo grandes aportes al fomento de valores reflejados en los diferentes contextos de la vida.

En este caso, los programas que fomentan la práctica deportiva y recreativa como lo son las escuelas en esta área, son una gran alternativa para potenciar habilidades psicomotrices sobre todo en edades tempranas, pues entendemos que, en los niños y niñas, podemos posibilitar muchas situaciones que generen bienestar individual y colectivo a través de actividades que promuevan, además de la participación, el disfrute y gozo de las mismas donde el único objetivo es divertirse; aclarando por supuesto, que el formador deportivo tiene otros intereses y objetivos, los cuales se alcanzan con una adecuada planificación de temáticas y actividades, y todo a lo que esto conlleva.

JUSTIFICACIÓN

Hablar del mejoramiento de la calidad de vida desde edades tempranas hasta la población adulto mayor mediante el deporte y la recreación, es hablar ya de una política de salud pública, pues según estudios realizados por la OMS y un sin número de organizaciones que promueven hábitos y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física o ejercicio sistemático y/o regular es un elemento significativo en la prevención de enfermedades, mejoramiento y rehabilitación de la salud, ya que este favorece en muchos aspectos al desarrollo adecuado y educado del cuerpo humano; como el mejoramiento de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, fortalecimiento de las diferentes estructuras óseas, musculares y de estabilidad; prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. Además, a nivel psíquico, mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Contrario a lo anterior, la inactividad física o llamada comúnmente como sedentarismo, provoca y potencializa de forma importante la adquisición de enfermedades graves para la salud humana como las anteriormente mencionadas.

Debido a esto, la **ESCUELA FORMATIVA, DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FÚTBOL DE SALÓN EN UBALÁ CUNDINAMARCA",** está encaminada de forma puntual a la ejecución de diferentes temáticas relacionadas con el entrenamiento y fundamentación del futsal, además de la recreación dirigida que garanticen mediante sus actividades la adopción de una cultura por la práctica de estilos y hábitos de vida saludable a partir de estas temáticas.

MARCO LEGAL

Las escuelas formativas deportivas, están facultadas y fomentadas en virtud de:

- Según la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se menciona la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

- Ley 181 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, y se crea el sistema nacional del deporte.

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

OBJETIVO GENERAL

Planificar y desarrollar temas y contenidos del fútbol de salón para los niños, niñas y jóvenes de la zona “B” de Ubalá, que garanticen no sólo un adecuado y educado desarrollo de destrezas psicomotrices, sino que trasciendan al rescate de valores y buenas conductas, permitiendo formar personas de bien.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mejorar las habilidades psicomotrices a través de ejercicios, actividades coordinativas y recreación dirigida encaminadas hacia el futbol de salón.

2. Diseñar un plan de trabajo específico y acorde para cada categoría de acuerdo a las destrezas motrices de los dirigidos.

3. Mejorar los conceptos teóricos prácticos del futbol de salón mediante la preparación teórica, técnica, táctica, física, psicológica y la recreación en cada una de las categorías.

4. Posibilitar un óptimo desarrollo físico, mental, social, motriz, cognitivo y deportivo de todos los beneficiados.

5. Promover en la población de Ubalá, la práctica deportiva y recreativa como estrategias fundamentales de prevención y restricción de patologías físicas y/o anímicas que se evidencian con el pasar de los años.

6. Fomentar la buena utilización del tiempo libre a través de los diferentes entrenamientos y actividades relacionadas.

7. Promover y afianzar valores humanos como pilar fundamental de una buena educación.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

El municipio de Ubalá, tiene una característica particular en su estructura geográfica, ya que está conformado por dos zonas. La zona “A” se encuentra la cabecera municipal (alcaldía) más cuatro (4) inspecciones cercanas a esta, y la zona “B” que es la zona baja de este municipio la cual la comprenden tres inspecciones. LA ESCUELA FORMATIVA DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTSAL tendrá como población objeto los niños, niñas y jóvenes de la zona “B”, teniendo como proyección mínima 60 dirigidos divididos en tres categorías de la siguiente manera:

- Niños y niñas entre 6 a 8 años de edad pertenecerán a la categoría de iniciación, con un mínimo de 20 deportistas.

- Niños y niñas de 9 a 12 años de edad pertenecerán a la categoría de fundamentación, con un mínimo 20 de deportistas.

- Niños, niñas y jóvenes de 13 a 17 años de edad pertenecerán a la categoría de perfeccionamiento, con un mínimo de 20 deportistas.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

El Futsal, es un deporte que contribuye a la integración deportiva, recreativa y social de la persona. Es un deporte orientado con un ingrediente especial conducente a evitar la violencia (Fair play), aspecto fundamental para aumentar el grado de tolerancia y respeto a las normas sociales. Su reglamento de juego exige mayor

creatividad técnica y táctica por parte de jugadores y técnicos, buscando dar supremacía al juego ofensivo sobre el defensivo, con gran rapidez, por lo cual se requiere de una excelente preparación física que le permita desplazarse a gran velocidad y precisión con o sin la pelota.

Para la práctica del mismo, debemos desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas, las cuales nutren las posibilidades de ejecutar mejores movimientos y resultados en las competencias; pero también planificar y desarrollar temáticas en las diferentes preparaciones (teórica, técnica, táctica, física, psicológica y de tipo recreativo).

ESTRUCTURA POR NIVELES

Como sabemos, es imperativo hacer una planificación deportiva en virtud de algunos factores como edades, medidas antropométricas, procesos deportivos, habilidades psicomotrices, destrezas específicas del deporte, y muchas más que garantizan un educado y adecuado desarrollo de habilidades que a mediano y largo plazo, serán determinantes para la consecución de grandes logros competitivos.

1. Categoría de Iniciación

Se impartirán temáticas para niños y niñas de 6 a 8 años de edad, donde primarán conceptos básicos en cada preparación, favoreciendo en gran medida a la recreación dirigida hacia el futbol de salón, permitiendo que los dirigidos se integren, participen y alimenten sus habilidades psicomotrices mediante el juego.

Preparación Teórica

- Historia del Fútbol de salón
- Normas básicas del fútbol de salón
- Sentido de pertenencia

Preparación Técnica

- El pase
- La conducción
- El Regate
- La recepción
- El tiro

Preparación Táctica

- Trabajo en equipo
- Orientación defensiva y ofensiva
- Pase a un jugador
- Pase a un espacio
- Pase de pared
- Pases de profundidad
- Recepción con variantes de perfil

Preparación Física

- Habilidades coordinativas
- flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia

Preparación Psicológica

- Trabajo en equipo
- Autoestima
- Motivación
- Concentración

Recreación deportiva

- Juegos de integración
- Juegos tradicionales
- Circuitos recreativos
- Juegos tradicionales
- Festivales de recreativos
- Actividades al aire libre

2. Categoría de Fundamentación

En esta categoría se direccionarán conceptos y actividades para niños de 9 a 12 años de edad, iniciando progresivamente con conceptos técnicos, trabajos físicos y abordando los primeros esquemas tácticos en zonas defensivas y de ataque.

Preparación Teórica

- Historia del futbol de salón
- Reglamento del futbol de salón
- Juego limpio

Preparación Técnica

- El pase con marca
- La conducción con marca
- El Regate con marca
- La recepción con marca
- El tiro bajo presión
- Fintas aplicadas al juego

Preparación Táctica

- Sistemas defensivos

- Sistemas ofensivos
- Transiciones

Preparación Física

- Habilidades coordinativas
- Flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia

Preparación Psicológica

- Trabajo en equipo
- Autoestima
- autoconfianza
- Motivación
- Concentración

Recreación deportiva

- Juegos de integración
- Juegos tradicionales
- Circuitos recreativos
- Juegos tradicionales
- Festivales de recreativos
- Actividades al aire libre

3. Categoría de perfeccionamiento

En esta última, se da un enfoque con gran trascendencia en esquemas tácticos sin menospreciar por supuesto, el trabajo técnico y físico. En esta categoría se aumenta las intensidades de los entrenamientos ya que el nivel de exigencia es muy alto debido al proceso deportivos que tienen los demás deportistas.

Preparación Teórica

- Historia del futsal
- Reglamento del futsal

Preparación Técnica

- El pase con marca
- La conducción con marca
- El Regate con marca
- La recepción con marca
- El tiro bajo presión
- Fintas aplicadas al juego

Preparación Táctica

La táctica es la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol).

Táctica defensiva: Se hace todo lo posible por defender fuera del área evitando que el equipo contrario anote goles o puntos a favor.

Táctica ofensiva: Son las acciones en las cuales dos equipos se enfrentan con el propósito de anotar gol en la portería contraria.

Transiciones: Son los pasos de ataque-defensa y/o defensa-ataque. A estos últimos también se les llama contragolpes o contra-ataques. En esta situación el equipo defensor sale al ataque y el equipo anteriormente atacante rápidamente se pone a la defensa para intentar que el equipo rival no anote un gol.

Sistemas de juego

Se entiende por sistema de juego la disposición de los jugadores en el terreno de juego ya sea para llegar a la portería del contrario o para defender la propia; existen cuatro sistemas de juego básicos que son:

a) **1-2-2**: Un portero, dos jugadores en el fondo y dos en la parte delantera. El famoso cuadrado y primer sistema utilizado en el fútbol sala. Se suele hacer en mitad de cancha. Es una defensa pasiva hasta que el balón va a una banda. Entonces se hace un 2x1 cubriendo la línea de pase. Uno de los defensores de atrás sale a hacer la cobertura.
b) **1-3-1**: Un portero, 3 jugadores en el fondo y uno en la parte delantera.
c) **1-0-4**: Un portero, cuatro jugadores en el fondo; sistema netamente ofensivo creado por Antonio José Azevedo (Zego) jugador y entrenador brasileño de fama mundial.
d) **1-1-2-1**: Llamado «el rombo» por su forma un portero, un defensa y dos aleros o laterales; van colocados raya a raya y un delantero en el medio esa zona es defensiva. Al principio era un 3-1. El más adelantado defiende el inicio de jugada. El resto se empareja según entran atacantes.

Preparación Física

- Flexibilidad
- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia

Preparación Psicosocial

- Trabajo en equipo
- Autoestima
- autoconfianza
- Motivación
- Concentración
- Charlas constantes

Recreación deportiva

- Juegos de integración
- Juegos tradicionales
- Circuitos recreativos
- Juegos tradicionales
- Festivales de recreativos
- Actividades al aire libre

TEMAS Y CONTENIDOS

PREPARACIÓN TEÓRICA

HISTÓRIA DEL FUTSAL

- Donde nació el fútbol de salón
- Primeras competencias oficiales
- Potencias mundiales de este deporte
- Competencias mundiales actuales más importantes
- Deportistas de alto rendimiento más sobresalientes

REGLAMENTO DE FUTSAL

- Normas de juego

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN

EL PIE: Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

- PLANTA DEL PIE: Sirve para semi-parar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- EMPEINE: Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semi-volea), chalaca.
- BORDE INTERNO: Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semi parar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.

- BORDE EXTERNO: Se utiliza para engañar, semi parar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
- PUNTA: Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
- TACO (talón): Para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- RODILLA: Para pasar, amortiguar.
- MUSLO: Para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- EL PECHO: Para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- LOS HOMBROS: Para pasar y amortiguar.
- LA CABEZA: Para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

ASPECTOS TÉCNICOS

El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos.

Conducción: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro.

El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar.

El Tiro: Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección al arco y con la finalidad de marcar un gol.

La Recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior.

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

El drible o regate: Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota.

ASPECTOS TÁCTICOS

La táctica es la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol).

Táctica defensiva: Se hace todo lo posible por defender fuera del área evitando que el equipo contrario anote goles o puntos a favor.

Táctica ofensiva: Son las acciones en las cuales dos equipos se enfrentan con el propósito de anotar gol en la portería contraria.

Transiciones: Son los pasos de ataque-defensa y/o defensa-ataque. A estos últimos también se les llama contragolpes o contra-ataques. En esta situación el equipo defensor sale al ataque y el equipo anteriormente atacante rápidamente se pone a la defensa para intentar que el equipo rival no anote un gol.

Sistemas de juego

Se entiende por sistema de juego a la disposición de los jugadores en el terreno de juego ya sea para llegar a la portería del contrario o para defender la propia; existen cuatro sistemas de juego básicos que son:

e) **1-2-2**: Un portero, dos jugadores en el fondo y dos en la parte delantera. El famoso cuadrado y primer sistema utilizado en el fútbol sala. Se suele hacer en mitad de cancha. Es una defensa pasiva hasta que el balón va a una banda. Entonces se hace un 2x1 cubriendo la línea de pase. Uno de los defensores de atrás sale a hacer la cobertura.

f) **1-3-1**: Un portero, 3 jugadores en el fondo y uno en la parte delantera.

g) **1-0-4**: Un portero, cuatro jugadores en el fondo; sistema netamente ofensivo creado por Antonio José Azevedo (Zego) jugador y entrenador brasileño de fama mundial.

h) **1-1-2-1**: Llamado «el rombo» por su forma un portero, un defensa y dos aleros o laterales; van colocados raya a raya y un delantero en el medio esa zona es defensiva. Al principio era un 3-1. El más adelantado defiende el inicio de jugada. El resto se empareja según entran atacantes.

PREPARACIÓN FÍSICA

Capacidad o cualidad: Las capacidades físicas básicas son un conjunto de cualidades implicadas directamente en la ejecución del movimiento en su aspecto cuantitativo. Son susceptibles de mejora mediante el entrenamiento. Se llaman básicas porque están en la base de la actividad motriz.

Clasificación: Hay varias tendencias que marcan cuales son las capacidades:

a. Condicionantes: Fuerza, Resistencia, Velocidad, flexibilidad.
b. Coordinativas: Organizan y regulan la capacidad de dirección y control del movimiento.

VELOCIDAD

Es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible y con el máximo de eficacia.

- **Velocidad** de desplazamiento. Es la distancia recorrida en un tiempo determinado.
- **Velocidad** de reacción. Reaccionar al menor tiempo posible a un estímulo. ...

- **Velocidad** gestual. Aquella que implica realizar un movimiento concreto de forma aislada.

FUERZA

Capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Se manifiesta de forma diferente en función de las necesidades de la acción.

- **Fuerza máxima:** Es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria
- **Fuerza veloz:** Es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible.
- **Fuerza resistencia:** Es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva.

FLEXIBILIDAD

Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

- **Flexibilidad activa:** Ocurre cuando los movimientos son realizados por el propio deportista. En este caso, la máxima amplitud se realiza sin ayuda, con el movimiento realizado por la acción de sus músculos. Un ejemplo sería una posición forzada de yoga.
- **Flexibilidad pasiva:** Se realiza cuando el movimiento es facilitado por una fuerza externa, ya sea la fuerza de la gravedad o un compañero. Un buen ejemplo lo encontramos en algunos tipos de masaje, donde se realizan estiramientos pasivos forzados por otra persona.

RESISTENCIA

La resistencia, es entendida como la capacidad de aguantar, tolerar u oponerse a una carga y continuar con una determinada actividad, más allá del cansancio físico o psíquico.

Resistencia aeróbica

Capacidad que nos permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno. En estos esfuerzos se utiliza preferentemente el metabolismo aeróbico.

Resistencia anaeróbica

Capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno. Las demandas de oxígeno no pueden ser abastecidas, obteniéndose la energía que se produce sin presencia de este. Se produce un elevado déficit de oxígeno, por lo que los esfuerzos serán de corta duración (hasta 3 minutos).

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas se basan sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.

- **Acoplamiento o combinación de los movimientos:** capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- **Diferenciación:** capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo; se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.
- **Equilibrio:** capacidad para mantener el conjunto del cuerpo equilibrado y para conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos amplios del cuerpo.
- **Orientación:** capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.
- **Ritmo:** capacidad de procesar un ritmo que nos viene dado del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento.
- **Capacidad de reacción:** capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo.
- **Adaptación a las variaciones:** capacidad para adaptar el programa de acción a las nuevas circunstancias durante el transcurso de la acción, basándose en cambios de la situación percibidos o anticipados, o bien de continuar la acción de forma completamente distinta.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las tres categorías (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento) se trabajarán bajo una planificación deportiva en dependencia de algunos factores como edades, destrezas motoras, biotipo y demás que serán definitivas para el desarrollo objetivo de las diferentes temáticas del fútbol de salón.

Para todas las categorías, el método de enseñanza será explicativo demostrativo, donde el dirigido podrá tener la experiencia tanto de los esquemas gestuales como de la ejecución propia de los movimiento y estímulos.

Se partirá con diagnósticos en las diferentes preparaciones, para tener una mejor proyección de los métodos, medios y resultados que se podrían obtener, o como estrategia de retroalimentación de conceptos y demás actividades programadas.

MEDIOS: Balones, conos, aros, bastones, platillos, metro, cronometro y silbato.

PROCEDIMIENTO: Método explicativo - demostrativo (visual) donde le formador realiza el ejercicio como ejemplo para que el deportista lo visualice y de esta manera lo aplique en función de las áreas de entrenamiento.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Inicialmente se realzará una inscripción de todos los niños y jóvenes que harán parte de los diferentes procesos formativos deportivos, mediante el diligenciamiento de algunos formatos.
Luego de la inscripción, se dará inicio a los procesos de entrenamiento con la toma de medidas antropométricas y algunas pruebas de condiciones físicas, lo cual nos permitirá una mejor planificación y estructuración para el direccionamiento de conceptos.

Pruebas antropométricas

- Peso corporal.
- Talla sentada.
- Talla de pie.
- Envergadura.

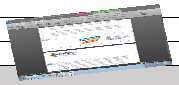
Pruebas físicas

- Salto vertical.
- Salto horizontal.
- Carrera de 20 y 50 metros
- Test de Curse navette

Prueba técnica

- Test de conducción de balón a través de circuitos técnicos.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2 **MALLAS CURRICULARES**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	I N	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Establece movientos en virtud de diferentes estímulos
						RITMO	Mantiene movimientos controlados en la ejecución de estímulos
						EQUILIBRIO	Conserva posiciones corporales en estado estático y/o dinámico
						ORIENTACION	Superpone su posición en diferentes acciones
						DIFERENCIACION	Manifiesta con una gran exactitud y eficiencia del movimiento total
						REACCIÓN	Responde rápidamente con acciones motrices adecuadas a distintos tipos de estímulos
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Manifiesta una postura correcta entre M. superior y M. Inferior
						CORRER	Coordina pies y manos al momento de los desplazamientos
						SALTAR	Aplica fuerza y estabilidad en movimientos de impulso
						ATRAPAR	Coordina movimientos de interrelación ojo-mano
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Experimenta el apoyo de su fuerza contra objetos inamovibles
						DINAMICA	Ejecuta movimientos que generan tensión por un lapso prolongado de tiempo
						EXPLOSIVA	desarrolla tensiones musculares máximas en breves lapsos de tiempo.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza estímulos de intensidad baja en periodos de media duración
						ANAEROBICA	Ejecuta ejercicios de intensidad alta en periodos cortos de tiempo
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos mejorando su capacidad neuro-motriz
						GESTUAL	Recrea movimientos técnicos en carreras recreativas
						DESPLAZAMIENTO	Recorre distancias cortas con rapidez
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación de músculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONTROL	JUEGOS DE LANZAMIENTOS	Explora sus habilidades mediante la interacción social
						JUEGOS DE ATRAPE	Favorece su desarrollo psicomotor con actividades de apreheción
						JUEGOS DE PUNTERÍA	Toma conciencia de la dificultad y posiblita fortalecerlas mediante actividades de tiro
						JUEGOS COOPERATIVOS	Posibilita un mejoramiento de habiidades individuales y colectivas, medinate la interrelación e integración
						JUEGOS DE ASIMILIACIÓN	Recrea actividades y las aplica en diferentes situaciones del juego
				2	PASE	JUEGOS RECREATIVOS CON BALÓN	Contextualiza conceptos en actividades recreativas de carácter individual y colectivo
						CARRERAS CORTAS CON BALÓN	Responde en el menor tiempo posible a diferentes estímulos y órdenes
						ENTREGA DE BALÓN POR PAREJAS	Mejora el manejo del balón, compartiendo sus fortalezas con sus compañeros
						ENTREGA DE BALÓN POR GRUPOS	Muestra empatía con sus compañeros en la adquisición de habilidades
						ENTREGA DE BALÓN CON SOBRE PASO DE OBSTÁCULOS	Experimenta sus destrezas motrices, superando obstáculos y limitantes del entorno
						ENTREGA DE BALÓN CON BORDE INTERNO Y PUNTA EN ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS	Recorre distancias y circuitos golpeando el balón con algunas partes del pie
				3	CONDUCCIÓN	MANEJO DE BALÓN DE FORMA INDIVIDUAL	Reconoce el balón como elemento propio y sus posibilidades de manejo
						RECORRIDO CON BALÓN DE FORMA GRUPAL	Experimenta habilidades individuales para benfeficiar el trabajo colectivo
						MANEJO DE BALÓN SOBREPASANDO OBSTÁCULOS	Explora las posibilidades de manejo de balón con el pie, alimentando su proceso formativo deportivo.
						JUEGOS RECREATIVOS CONDUCIENDO EL BALÓN	Mide sus habilidades mediante pruebas de ejecución grupal
						JUEGOS DE PRESICIÓN	Mejora su estado de conciencia en relación a espacio-tiempo

	I C I A C I O N			4	RAMATE	EJERCICIOS DE GESTO TÉCNICO	Ejecuta ejercicios de velocidad gestual al momento de impactar el balón
						EJERCICIOS DE PEGADA CON PELOTA QUIETA	Reconoce la importancia de una buena posición corporal para el remate con mira de gol
						EJERCICIOS DE PEGADA CON PELOTA EN MOVIMIENTO	Ejecuta desplazamientos sin balón, para un posterior impacto y remate con mira de gol
						PEGADA CON SOBREPASO DE OBSTÁCULOS	Explora habilidades superando obstáculos, para un posterior remate hacia la portería
						JUEGOS RECREATIVOS CON PEGADA	Explora habilidades técnicas, físicas y de estrategia colectiva, en actividades grupales recreativas
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACIÓN	Reconoce las diferencias del fútbol de salón con relación a los demás deportes
						ORIGEN	Identifica los origenes del deporte
				2	REGLAMENTACION	NORMAS DE JUEGO	Experimenta mediante el juego, normas básicas del fútbol de salón
						ARBITRO	Reconoce al arbitro como autoridad dentro del campo de juego
						FALTAS	Reconoce las faltas como conductas antideportivas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	JUEGO LIMPIO	Reconoce la ética deportiva como pilar fundamental del deporte
						ACEPTACIÓN DEPORTIVA	Fomenta espacios de empatía, promoviendo la convivencia deportiva
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Crea un ambiente sano en la ejecución de actividades
						RESPONSABILIDAD	Desarrolla los diferentes estímulos según lo acordado entre deportistas y formador
						COMPAÑERISMO	Pariticipa con empatía de las diferentes actividades y estímulos
						LEALTAD	Pormociona principios morales, según los compromisos adquiridos
						COOPERATIVIDAD	Fomenta el trabajo en equipo exaltando las fortazas de sus compañeros
						EQUIDAD	Fomenta valores y acciones positivas para una sana convivencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el cuidado y respeto por nuestro cuerpo
						ALIMENTACIÓN SANA	Reconoce la alimentación sana como elemento primordial para obtener una óptima condición de vida
						PRESENTACION PERSONAL	Realiza las diferentes actividades de froma limpia, aseada y organizada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce el descanso y sueño como reconstituyentes del cuerpo y sus estructuras
						EJERCICIO FISICO	Disfruta de los diferentes estímulos y actividades alternas al proceso
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Manifiesta buena energia en la ejecución de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Supera sus dificulatdes psicomotrices de forma progresiva
						AUTOESTIMA	Reconoce su cuerpo y habilidades como elementos únicos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende y desarrollan los diefrentes estímulos de forma rápida y objetiva
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Participa con disciplina y entusiasmo en el desarrollo de las diferenes temáticas,
						RECONOCER SITUACIONES	Emplea destrazas para la superación de situaciones simples y complejas
						CONTEXTUALIZAR CONCEPTOS	Recrea y aplica conceptos aprendidos, en situaciones reales
						EXPRESAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	Manifiesta de forma agradable, sus ideas y acciones favoreciendo su formación
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	CAMINATAS	Fortalece sus habilidades psico-sociales con activiades al aire libre
						CICLOPASEOS	Alimenta su psicomotricidad participando en actividades de interrelación social
						INTEGRACIONES DEPORTIVAS	Evalúa su nivel de rendimiento, con los de sus compañeros a través de competencias internas
						INTEGRACIONES RECREODEPORTIVAS FAMILIARES	Fortalece lasos familiares y sociales, mediante la exploración de destrezas motoras
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						COCA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						CANICAS	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
						GOLOSA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GINCANAS	Mejora su interrelación social - motriz a partir de actividades recreativas
						DESAFÍOS	Experimenta habilidades en pruebas físicas de competitividad individual y colectiva
						CONCURSOS	Manifiesta goce y disfrute en la participación de actividades recreativas
						RECREACIÓN DE INTEGRACIÓN CIUDADANA	Promueve actividades de fortalecimiento social, poniendo a prueba sus condiciones psicomotoras
				4	FESTIVALES DE HABILIDADES	PENALTI	Evalúa sus condiciones deportivas mediante pruebas específicas del deporte
						CIRCUITOS	Mide sus habilidades deportivas mediante preubas de sobre paso de obstáculos con variantes

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ARBEY DANILO LEÓN VACA
MUNICIPIO	UBALÁ ZONA "B"

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAME	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Establece movientos en virtud de diferentes estímulos
						RITMO	Mantiene movimientos controlados en la ejecución de estímulos
						EQUILIBRIO	Conserva posicioes corporales en estado estático y/o dinámico
						ORIENTACION	Superpone su posición en diferentes acciones
						DIFERENCIACION	Manifiesta con una gran exactitud y eficiencia del movimiento total
						REACCIÓN	esponde rápidamente con acciones motrices adecuadas a distintos tipos de estímulos
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Manifiesta una postura correcta entre M. superior y M. Inferior
						CORRER	Coordina pies y manos al momento de los desplazamientos
						SALTAR	Aplica fuerza y estabilidad en movimientos de impulso
						ATRAPAR	Coordina movimientos de interrelación ojo-mano
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Ejecuta movimientos que generan tensión por un lapso prolongado de tiempo
						DINAMICA	Desarrolla tensiones musculares máximas en breve lapsos de tiempo.
						MAXIMA	Reconocen cuando sus músculos generan tensión
						EXPLOSIVA	Experimenta un máximo de fuerza en acciones cortas de tiempo
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza estímulos manteniendo una duración moderada
						ANAEROBICA	Ejecuta ejercicios de intensidad alta en periodos cortos de tiempo
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos estimulando la capacidad neuro-motriz
						GESTUAL	Recrea movimientos técnicos en carreras recreativas y situaciones reales de juego
						DESPLAZAMIENTO	Recorre cortas y medianas distancias en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación de músculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASES POR PAREJAS	Ejecuta la entrega del balón de forma efectiva
						PASES POR GRUPOS	Efectúa pases con cambios de dirección en dependecia de las indicaciones
						PASES EN ESPACIO REDUCIDO	Responde rapidamente con la entrega del balón en situaiones de presión
						PASES SOBREPASANDO OBSTÁCULOS	Evade obstáculos manteniendo la buena entrega del balón
						PASES CAMBIANDO DE POSICIÓN	Proyecta pases posecionandose en diferentes lugares dentro del terreno de juego
				2	CONDUCCIÓN	SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE	Reconoce y vivencia el manejo de balón con las diferentes partes del pie
						MANEJO DE BALÓN CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Aplica cambios de ritmo en el transporte de balón
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS	Recorre circuitos y distancias cortas utiizando de forma adecuada el toque de balón con algunas partes del pie
						MANEJO DE BALÓN CON VELOCIDAD	Cmombina habilidades físicas y técnicas manteniendo el control del balón
				3	REGATE	ZIG-ZAG SIN BALÓN	Realiza movimientos cortos y rápidos de lado a lado
						ZIG-ZAG CON BALÓN	Conduce el balón con cambios de dirección en espacios cortos y reducidos
						ANILLOS O BICICLETA	Mejora el dominio de balón practicando las fintas con anillos
				4	REMATE	PASE Y REMATE	Entrega el balón, se proyecta y remata con mira de gol
						CARRERA Y REMATE	Realiza movimientos cortos y remata con mira de gol
						PARED Y REMATE	Entrega el balón, acompaña y remata con mira de gol
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS Y REMATE	Maneja el balón superando obstáculos y remata desde diferentes lugares del terreno de juego
						REMATE DE PRIMERA	Impacta el balón midiendo su percepción temporal - espacial.

	N T A C I Ó N	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACIÓN	Reconoce la forma de juego y su objetivo
						ORIGEN	Tiene conciencia e identifica los orígenes del deporte
						COMPETENCIAS OFICIALES	Reconoce a grandes rasgos algunas de las competencias oficiales de este deporte
						GRANDES REFERENTES	Distingue a jugadores referentes tanto a nivel nacional como internacional
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	Fomenta acciones favorables para la conviviencia deportiva
						ARBITRO	Reconoce al arbitro como autoridad dentro del campo de juego
						FALTAS	Reconoce algunas situaciones como conductas antideportivas
						SANCIONES	Reconoce que según la gravedad de las faltas existen sanciones deportivas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	JUEGO LIMPIO	Reconoce los valores como pilares fundamentales del deporte
						ETICA DEPORTIVA	Demuestra respeto por las normas de juego
						ACEPTACION GRUPAL	Fomenta espacios agradables para todos los deportistas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Crea un ambiente sano en la ejecución de actividades
						RESPONSABILIDAD	Desarrolla los diferentes estímulos según lo acordado entre deportistas y formador
						COMPAÑERISMO	Pariticipa con empatía de las diferentes actividades y estímulos
						LEALTAD	Fomenta el trabajo y motivación grupal
						TOLERANCIA	Reconoce que somos personas únicas por lo cual pensamos diferente
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el cuidado y respeto por nuestro cuerpo
						ALIMENTACIÓN	Reconoce la alimentación sana como elemento primordial para obtener una óptima condición de vida
						PRESENTACION PERSONAL	Realiza las diferentes actividades de froma limpia, aseada y organizada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce el buen descanso como reconstituyente del cuerpo y sus estructuras
						EJERCICIO FISICO	Disfruta de los diferentes estímulos y actividades alternas al proceso
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Manifiesta buena energia en la ejecución de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Supera sus dificulatdes psicomotrices de forma progresiva
						AUTOESTIMA	Reconoce su cuerpo y habilidades como elementos únicos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende y desarrollan los diefrentes estímulos de forma rápida y objetiva
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Participa con disciplina y entusiasmo en el desarrollo de las diferenes temáticas,
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	CAMINATAS	Fortalece sus habilidades psico-sociales con activiades al aire libre
						CICLOPASEOS	Alimenta sus psicomotricidad participando en actividades de interrelación social
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
						COCA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
						CANICAS	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
						GOLOSA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GINCANAS	Mejora su interrelación social - motriz a partir de actividades recreativas
						DESAFÍOS	Experimenta habilidades en pruebas físicas de competitividad individual y colectiva
						CONCURSOS	Manifiesta goce y disfrute en la participación de actividades recreativas
						RECREACIÓN DE INTEGRACIÓN CIUDADANA	Promueve actividades de fortalecimiento social, poniendo a prueba sus condiciones psicomotoras
				4	FESTIVALES DE HABILIDADES	PENALTI	Evalúa sus condiciones deportivas mediante pruebas específicas del deporte
						CIRCUITOS	Mide sus habilidades deportivas mediante preubas de sobre paso de obstáculos con variantes

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ARBEY DANILO LEÓN VACA
MUNICIPIO	UBALÁ ZONA "B"

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Establece movientos en virtud de diferentes estímulos
						RITMO	Mantiene movimientos controlados en la ejecución de estímulos
						EQUILIBRIO	Conserva posicioes corporales en estado estático y/o dinámico
						ORIENTACION	Superpone su posición en diferentes acciones
						DIFERENCIACION	Manifiesta con una gran exactitud y eficiencia del movimiento total
						REACCIÓN	esponde rápidamente con acciones motrices adecuadas a distintos tipos de estímulos
						ADAPTACIÓN	Aplica adecuadamente movimientos en acciones espontaneas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Manifiesta una postura correcta entre M. superior y M. Inferior
						CORRER	Coordina pies y manos al momento de los desplazamientos
						SALTAR	Aplica fuerza y estabilidad en movimientos de impulso
						ATRAPAR	Coordina movimientos de interrelación ojo-mano
						RODAR	Realiza desplazamientos corporales sobre su eje vetical u horizontal
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ESTATICA	Ejecuta movimientos que generan tensión por un lapso prolongado de tiempo
						DINAMICA	Desarrolla tensiones musculares máximas en breve lapsos de tiempo.
						MAXIMA	Reconocen cuando sus músculos generan tensión
						EXPLOSIVA	Experimenta un máximo de fuerza en acciones cortas de tiempo
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realiza estímulos manteniendo una duración moderada
						ANAEROBICA	Ejecuta ejercicios de intensidad alta en periodos cortos de tiempo
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos rápidos estimulando la capacidad neuro-motriz
						GESTUAL	Recrea movimientos técnicos en carreras recreativas y situaciones reales de juego
						DESPLAZAMIENTO	Recorre cortas y medianas distancias en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	ESTÁTICA	Realiza elongación de músculos mediante estiramientos simples
						DINÁMICA	Ejecuta movimientos repetitivos para un máximo estiramiento de articulaciones
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASES POR PAREJAS	Ejecuta la entrega del balón de forma efectiva
						PASES POR GRUPOS	Efectúa pases con cambios de dirección en dependecia de las indicaciones
						PASES EN ESPACIO REDUCIDO	Responde rapidamente con la entrega del balón en situaiones de presión
						PASES SOBREPASANDO OBSTÁCULOS	Evade obstáculos manteniendo la buena entrega del balón
						PASES CAMBIANDO DE POSICIÓN	Proyecta pases posecionandose en diferentes lugares dentro del terreno de juego
				2	CONDUCCIÓN	SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE	Reconoce y vivencia el manejo de balón con las diferentes partes del pie
						MANEJO DE BALÓN CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Aplica cambios de ritmo en el transporte de balón
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS	Recorre circuitos y distancias cortas utiizando de forma adecuada el toque de balón con algunas partes del pie
						MANEJO DE BALÓN CON VELOCIDAD	Combina habilidades físicas y técnicas manteniendo el control del balón
				3	REGATE	ZIG-ZAG SIN BALÓN	Realiza movimientos cortos y rápidos de lado a lado
						ZIG-ZAG CON BALÓN	Conduce el balón con cambios de dirección en espacios cortos y reducidos
						ANILLOS O BICICLETA	Mejora el dominio de balón practicando las fintas con anillos
						ENGANCHES CORTOS Y LARGOS	Potencia su dominio y posesión de pelota en jugadas de contragolpe
						TRANSPORTE CON CAMBIOS DE RITMO	Desarrolla variantes de velocidad con tenencia de pelota y control de la misma

	PERFECCIONAMIENTO			4	REMATE	PASE Y REMATE	Entrega el balón, se proyecta y remata con mira de gol
						CARRERA Y REMATE	Realiza movimientos cortos y remata con mira de gol
						PARED Y REMATE	Entrega el balón, acompaña y remata con mira de gol
						SOBREPASO DE OBSTÁCULOS Y REMATE	Maneja el balón superando obstáculos y remata desde diferentes lugares del terreno de juego
						REMATE DE PRIMERA	Impacta el balón midiendo su percepción temporal - espacial.
		TACTICO		1	CONCEPTOS GENERALES	POSICIONES DE JUEGO	Reconoce las posisiones de juego según sus funciones
						SISTEMAS DE JUEGO	Reconoce y aplica métodos defensivos y ofensivos de forma individual y colectiva
						TIPOS DE MARCAJE	Experimenta movimientos individuales y colectivos en función ofensiva y/o defensiva
						CAMBIOS DE POSICIÓN	Ejecuta de forma organizada cambios de posición en movimientos defensivos y ofensivos
				2	TÁCTICA DEFENSIVA	ESTRUCTURAS DEFENSIVAS	Identifica formas tácticas de ubicación colectiva en defensa
						MARCAJE PERSONAL	Desarrolla conceptos para entender el juego y sus posibilidades
						CONTROL DEL JUEGO	Demuestra objetividad a la hora de marcar individual y colectivamente
						BASCULACIONES	Mantiene las estructuras defensivas, limitando espacios al rival
						POSESIÓN DE PELOTA CON ROTACIÓN	Desarrolla patrones individulaes y colectivos para limitar filtraciones de pelota
						CAMBIOS DE POSICIÓN DE JUEGO	Ejecuta de forma organizada cambios de posición en movimientos defensivos y ofensivos
						REGRESOS RÁPIDOS	Reacciona rapidamente al momento de cerrar espacios o marcar objetivamente
				3	TÁCTICA OFENSIVA	POSESIÓN DE BALÓN	Propone condiciones para mantener el balón individual y colectivamente
						ROTACIONES	Realiza movimientos sincronizados
						TRANSICIONES	Ejecuta movimientos rápidos para obtener jugadas con mira de gol
						CAMBIOS DE RITMO	Reconoce la importancia de mantener el ritmo de juego según las necesidades del partido
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CARACTERIZACIÓN	Reconoce la forma de juego y su objetivo
						ORIGEN	Tiene conciencia e identifica los orígenes del deporte
						COMPETENCIAS OFICIALES	Reconoce a grandes rasgos algunas de las competencias oficiales de este deporte
						GRANDES REFERENTES	Distingue a jugadores referentes tanto a nivel nacional como internacional
				2	REGLAMENTACION	CONDUCTAS	Fomenta acciones favorables para la conviviencia deportiva
						ARBITRO	Reconoce al arbitro como autoridad dentro del campo de juego
						FALTAS	Reconoce algunas situaciones como conductas antideportivas
						SANCIONES	Reconoce que según la gravedad de las faltas existen sanciones deportivas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	JUEGO LIMPIO	Reconoce los valores como pilares fundamentales del deporte
						ETICA DEPORTIVA	Demuestra respeto por las normas de juego
						ACEPTACION GRUPAL	Fomenta espacios agradables para todos los deportistas
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Crea un ambiente sano en la ejecución de actividades
						RESPONSABILIDAD	Desarrolla los diferentes estímulos según lo acordado entre deportistas y formador
						COMPAÑERISMO	Pariticipa con empatía de las diferentes actividades y estímulos
						LEALTAD	Fomenta el trabajo y motivación grupal
						TOLERANCIA	Reconoce que somos personas únicas por lo cual pensamos diferente
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el cuidado y respeto por nuestro cuerpo
						ALIMENTACIÓN	Reconoce la alimentación sana como elemento primordial para obtener una óptima condición de vida
						PRESENTACION PERSONAL	Realiza las diferentes actividades de froma limpia, aseada y organizada
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce el buen descanso como reconstituyente del cuerpo y sus estructuras
						EJERCICIO FISICO	Disfruta de los diferentes estímulos y actividades alternas al proceso
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Manifiesta buena energia en la ejecución de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Supera sus dificulatdes psicomotrices de forma progresiva
						AUTOESTIMA	Reconoce su cuerpo y habilidades como elementos únicos

				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Atiende y desarrollan los diefrentes estímulos de forma rápida y objetiva
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Participa con disciplina y entusiasmo en el desarrollo de las diferenes temáticas,
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE	CAMINATAS	Fortalece sus habilidades psico-sociales con activiades al aire libre
						CICLOPASEOS	Alimenta sus psicomotricidad participando en actividades de interrelación social
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
						COCA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
						CANICAS	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
						GOLOSA	Practica otras alternativas de aprovechamiento del tiempo libre fortaleciendo sus habilidades psicomotrices
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	GINCANAS	Mejora su interrelación social - motriz a partir de actividades recreativas
						DESAFÍOS	Experimenta habilidades en pruebas físicas de competitividad individual y colectiva
						CONCURSOS	Manifiesta goce y disfrute en la participación de actividades recreativas
						RECREACIÓN DE INTEGRACIÓN CIUDADANA	Promueve actividades de fortalecimiento social, poniendo a prueba sus condiciones psicomotoras
				4	FESTIVALES DE HABILIDADES	PENALTI	Evalúa sus condiciones deportivas mediante pruebas específicas del deporte
						CIRCUITOS	Mide sus habilidades deportivas mediante preubas de sobre paso de obstáculos con variantes

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ARBEY DANILO LEÓN VACA
MUNICIPIO	UBALÁ ZONA "B"

ANEXO 15 OBLIGACIÓN 8

PLANES MENSUALES DE SEPTIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO: UBALÁ ZONA B	
LUGAR:				PARQUE PRINCIPAL		HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE		DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X			
			CONTROL	X			
			CONDUCCIÓN				
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ZONAS DE JUEGO	X			
			POSICIONES DE JUEGO	X			
			CONCEPTOS OFENSIVOS				
			CONCEPTOS DEFENSIVOS				
			MARCAJE				
			TRANSICIONES				
		RECREATIVO	CAMINATAS	X			
			CICLOPASEOS	X			
			GINCANAS				
			DESAFÍOS				
			CIRCUITOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBALA ZONA B**				
LUGAR:				**PARQUE PRINCIPAL**	**HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM**				
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO			X			
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			X			
			MOVILIDAD ARTICULAR			X			
			CALENTAMIENTO			X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO			X			
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN			X			
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD			X			
			FLEXIBILIDAD			X			
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			X			
			CONTROL						
			CONDUCCIÓN			X			
			REGATE						
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ZONAS DE JUEGO						
			POSICIONES DE JUEGO			X			
			CONCEPTOS OFENSIVOS			X			
			CONCEPTOS DEFENSIVOS						
			MARCAJE						
			TRANSICIONES						
		RECREATIVO	CAMINATAS			X			
			CICLOPASEOS			X			
			GINCANAS						
			DESAFÍOS						
			CIRCUITOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X			

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE - DICIEMBRE 2022

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: UBALÁ ZONA B**			
LUGAR:				**PARQUE PRINCIPAL**	**HORARIO DE PRACTICA: 2:00 PM A 8:00 PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION				X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA				X	
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO				X	
			ORIENTACION				X	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN				X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X	
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD				X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				X	
			CONTROL				X	
			CONDUCCIÓN				X	
			REGATE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ZONAS DE JUEGO					
			POSICIONES DE JUEGO					
			CONCEPTOS OFENSIVOS				X	
			CONCEPTOS DEFENSIVOS				X	
			MARCAJE					
			TRANSICIONES					
		RECREATIVO	CAMINATAS				X	
			CICLOPASEOS				X	
			GINCANAS					
			DESAFÍOS					
			CIRCUITOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X	

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	**FÚTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO:	**UBALÁ "ZONA B"**
NOMBRE DEL FORMADOR:	**ARBEY DANILO LEÓN VACA**

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
4:00 PM A 6:0O PM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL				
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
10 AM A 12:00 PM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		

NOMBRE MONITOR ARBEY DANILO LEÓN VACA

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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIAN ALEJANDRO SOLANO MORALES	3188049917	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
2	YAMIR STIVEN BELTRÁN ÁVILA	3112819572	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
3	CAMILO ALMONACID URREGO	3107625378	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
4	SARA VALENTINA VACA SANTIAGO	3018374723	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
5	SAMUEL RICARDO TIBATA HIGUERA	3178371635	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
6	MARIA PAULA GONZALES VACCA	3127463736	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
7	JHOJAN STIVEN RODRIGUEZ ARAGÓN	3167236507	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
8	EDWIN SANTIAGO MENDEZ BEJARANO	3207352841	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		10	9	1	90%
9	MAHICOL ALEXANDER CÁRDENAS PIÑEROS	3117654896	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
10	JAMES SALOMON BERNAL BEJARANO	3146534175	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
11	THALIANA LEON SOTO	3218458973	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALBERT JOSUE BARRETO SOLANO	3118481132	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
2	OSMAR ALEJANDRO TIBATA HERNANDEZ	3134549800	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
3	LAURA ALEJANDRA GONZALES GÓMEZ	3134508819	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
4	LINDA BAYOLET JULIANA RINCON ROJAS	323280043	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
5	DIANA XIMENA CARDENAS BEJARANO	3132063314	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
6	ERIK ESTEVAN JIMENEZ GONZALES	3105767873	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
7	EIMILY ALEJANDRA ALVARADO BEJARANO	3222970434	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
8	ANGELA ELIANA BARRETO ROZO	3114703923	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		10	9	1	90%
9	OMAR SANTIAGO RODRIGUEZ PARRA	3118987117	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
10	DANIEL SANTIAGO PINEDA CALDERÓN	3202977876	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
11	TAILER FARID BEJARANO PARRA	3168477142	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
12	MERY HANNY BLANDON GAMBOA	3225869788	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
13	ANDRES FELIPE QUINTERO URREGO	3124306708	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
14	DULCE MARIANA RIVAS BELTRÁN	3145876874	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
15	ANA MARÍA GUZMAN BARAHONA	3103454693	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
16	ALIXON ALEXANDRA URREGO HERNANDEZ	3129103920	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
17	EIDER JOHAN GARZON BELTRAN	3183636276	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		10	9	1	90%
18	SIMON ALEJANDRO AGUILERA BARRETO	3014748736	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
19	YURLEY GIMENA QUINTERO CASTAÑESA	3207320292	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
20	ERIK MATEO BARRETO SOLANO	3218598491	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		10	9	1	90%
21	RICHARD ALEXANDER TIBATA HERNANDEZ	3116358792	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
22	JHONATAN ARLEY VARGAS DELGADILLO	3146534175	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
23																													
24																													
25																													

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EDWIN ALEJANDRO BEJARANO URREGO	3005873276	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
2	DEIMER ESTEBAN GARZON BELTRAN	3202155674	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
3	YULIANA FERNANDA BARRETO HERNANDEZ	3135964128	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
4	JOHAN ARLEY AMAYA BELTRAN	3166910449	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
5	ELIANA ALEXANDRA LEON ACOSTA	31324359811	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
6	CRISTIAN CAMILO NAVAS BOHORQUEZ	3204977291	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
7	DANA ALEXANDRA MARTINEZ ROJAS	3128338431	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
8	ELIAN ANDREY BARRETO ROZO	3216671002	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		10	9	1	90%
9	ISABELLA GUZMAN BARAHONA	3147012899	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
10	ISABELLA ROMERO SEGURA	3235857201	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
11	KAROL DAYANNA ALVARADO MANCERA	3102310583	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
12	MARIA ALEJANDRA CARDENAS BEJARANO	3136782310	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
13	LAURA ALEJANDRA SOTO VACA	3112738191	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
14	LEIDY MILENA QUINTERO ACOSTA	3146534175	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
15	ANYELO DAVID PRIETO PORRAS	3108092142	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
16	SERGIO ANDRES BUSTOS SOLANO	3207311753	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
17	JEIDY JANITHZA CALDERON LEON	3188049917	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		10	9	1	90%
18	JULIANA RODRIGUEZ MOLINA	3218219037	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
19	MIGUEL ANGEL QUINTERO URREGO	3224090321	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
20	ANDREA MARIANA PARRA URREGO	3014873631	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		10	9	1	90%
21	SARA VANESSA MARTINEZ SOLANO	3137478498	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
22	KEBIN YESSY RODRIGUEZ BOHORQUEZ	3115869044	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
23	VALENTINA MARTINEZ MOLINA	3208230486	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
24	EDWIN CAMILO BELTRAN BELTRAN	3214883938	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
25	YAMID ANDRES BEJARANO URREGO	3113968372	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
26	SANDRA MILENA ALVARADO BEJARANO	3102233998	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		10	10	0	100%
27																													

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**ARBEY DANILO LEÓN VACA**	
No DE CONTRATO	**CPS 232 DE 2022**	
MUNICIPIO	**UBALÁ ZONA "B"**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FÚTBOL DE SALÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PARQUE PRINCIPAL**	**MES: Diciembre**

3 DE DICIEMBRE DE 2022	**16 DE DICIEMBRE DE 202**
	
16 DE DICIEMBRE DE 2022	**16 DE DICIEMBRE DE 2022**
	

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">ARBEY DANILO LEÓN VACA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">CPS 232 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">UBALÁ ZONA “B”</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FÚTBOL DE SALÓN</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>PARQUE PRINCIPAL</td><td>MES: DICIEMBRE</td></tr>
<tr><td>3 DE DICIEMBRE DE 2022</td><td colspan="2">8 DE DICIEMBRE DE 2022</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>16 DE DICIEMBRE DE 2022</td><td colspan="2">16 DE DICIEMBRE DE 2022</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="4">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="3">ARBEY DANILO LEÓN VACA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="3">CPS 232 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="3">UBALÁ ZONA “B”</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="3">FÚTBOL DE SALÓN</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>PARQUE PRINCIPAL</td><td colspan="2">MES: DICIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">3 DE DICIEMBRE DE 2022</td><td colspan="2">8 DE DICIEMBRE DE 2022</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">16 DE DICIEMBRE DE 2022</td><td colspan="2">16 DE DICIEMBRE DE 2022</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 118**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 119**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 122**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón

Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
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		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 118**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 119**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 122**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
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		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 118**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 119**	**N° de semana: 41**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 122**	**N° de semana: 42**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Explorar movimientos individuales mediante el juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento pasivo general	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Entrada en calor especifica	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos cortos coordinados		Explosiva	**x**	13	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Carreras de corta distancia		Desplazamiento	**x**	10	
7. Juegos recreativos en casa		Reacciòn	**x**	10	
8. Estiramientos con poca intensidad		Estatica	**x**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2. actividades musicalizadas	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Lanzamiento y atrape de objetos cambiando posición	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conducción de elementos alternando pies y bordes	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	10	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Alimentar los prcesos de desarrollo psicomotriz de cada beneficiado
Objetivo Especifico: Ejecutar actividades de lateralidad y coordinación
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 - 12 - 2022	**Lugar: Parque Principal**	**Municipio: Ubalá Zona B**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 43**
Nombre del Formador: ARBEY DANILO LEÓN VACA			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar habilidades coordinativas y técnica del fútbol de salón
Objetivo Especifico: Iniciar el proceso formativo reconociendo la metodología de trabajo y sus normatividades
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		Obediencia		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Objetivos de la clase	Introduccion a la clase	**x**	2	**Planillero**
2. Llamado a lista de deportistas	llamado a lista	**x**	3	
3. Calentamiento general	Movilidad Articular pasiva	**x**	5	
4. Entrada en calor psicomotriz	Calentamiento dinámico	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Videos ilustrativos, palos, piedras, balones, lasos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. Movimientos de ejecución rápida		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Lanzamiento y atrape cambiando posición		Reacciòn	**x**	15	
8. Estiramientos con poca intensidad	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones**
2.	Ritmo			
3. Movimientos con recuperación de posición	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Respuestas rápidas ante diferentes estímulos	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Juegos recreativos	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Pase borde interno del pie	**x**		10	**Videos ilustrativos, conos, platos de marcación, balones, sillas, palos…**
2. Conducción de elementos sobrepasando objetos	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	Elongación de articulaciones M.S y M.I	**Videos ilustrativos**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Envío de clases modalidad virtual	

FIRMA FORMADOR: _____

EL JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTE, CULTURA Y TURISMO DE LA ALCALDIA DE UBALÀ

HACE CONSTAR:

Que **ARBEY DANILO LEON VACA**, identificado con cedula de ciudadanía No. **1.030.533.323 de Bogotá**, presto sus servicios **DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA CON EL MARCO DE PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA** como **FORMADOR DEPORTIVO DE FUTBOL** durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 23 días del mes de diciembre de 2022.

WILDER LINARES MORERA
JEFE OFICINA DEPORTE, CULTURA Y TURISMO

CIERRE DE ESCUELAS DE DEPORTE FORMATIVO 2022

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: Guavio

Municipio: Ubalá

Presentado por:

Miller Adrian Ruiz

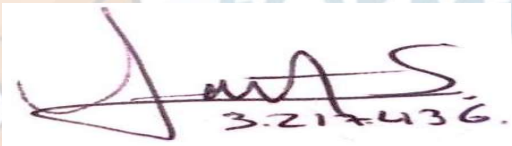
Arbey León

Sergio Aguilera

Jorge Castillo

Yesid Linares

Patricia Galvis



Revisado y aprobado por:

SERGIO ALEXANDER URREGO

Ubalá - Cundinamarca

Diciembre de 2022

Introducción

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

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

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



Objetivos

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

2. Realizar actividades predeportivas y recreativas, donde los deportistas pongan el practica sus habilidades y destrezas.

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

Estructura organizacional

ENCARGADO	ROL
Yesid Linares	Coordinador del municipio
Cesar Soler	Coordinador Técnico
Alex Urrego	Coordinador logístico
Adrian Ruiz y Sergio Aguilera	Seguimiento Fílmico
Jorge Castillo y Arbey León	Registro fotográfico

Cronograma

ACTIVIDAD	Fecha
Reunión de organización formadores	15 de noviembre
socialización con director o coordinador del municipio	17 de noviembre
Difusión con beneficiarios y padres de familia	6 de diciembre
Alistamiento de material	12-13-Y 14 de diciembre del 2022
Desarrollo del evento	16 de diciembre de 2022
Consolidación y entrega del informe	19 de diciembre

Diseño metodológico



#DeporteQueProgresa

Festivales Deportivos x Municipio

- Bienvenida
- Recreación
- Prede- Deportivos

- NIVEL INICIACION
- NIVEL FUNDAMENTACION
- NIVEL PERFECCIONAMIENTO

1. BIENVENIDA DE LAS DELEGACIONES

2 RETO GYNCANA (circuito de habilidades)

META : 32- 119

4 EXPLOSION DE COLORES

3 FESTIVALES DEPORTIVOS

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

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

FESTIVALES DEPORTIVOS

1ER MOMENTO | **BIENVENIDA Y CALENTAMIENTO**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

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



INDEPORTES CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

2ER MOMENTO | **2 RETO GYNCANA**

OBJETIVO DE LA PRUEBA

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

#DeporteQueProgresa

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

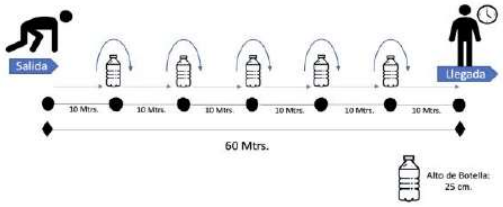
#DeporteQueProgresa

1RO CIRCUITO INICIACION

ESTACIONES PARA NIVEL INICIACION

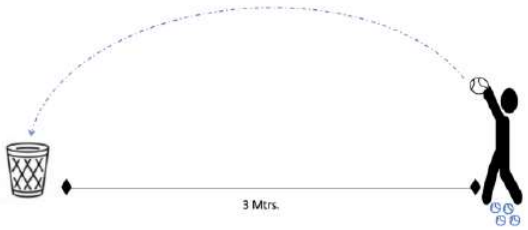
1. Estación N° 1. Carrera con obstáculo.
2. Estación N° 2. Lanzamientos.
3. Estación N° 3. Prueba de agilidad. .
4. Estación N° 4. Recepción de balón.
5. Estación N° 5. Carrera de relevos

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



#DeporteQueProgresa

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

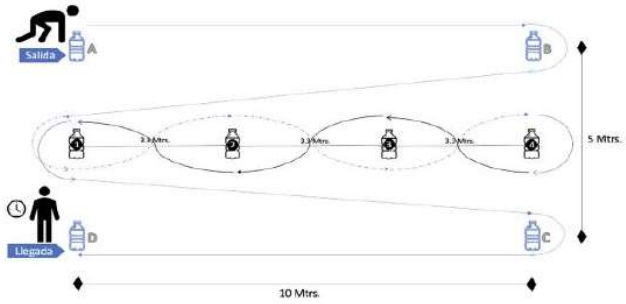


El puntaje para la estación 2 prueba de lanzamientos será de acuerdo al numero de pelotas encestada:
EJE : 1 cesta equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 3

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

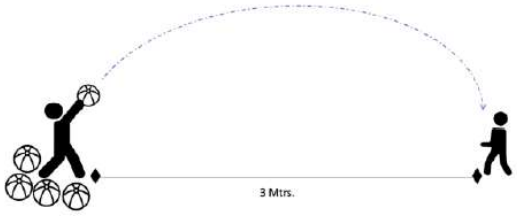


#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN : 4

RECEPCIÓN DE BALÓN.

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



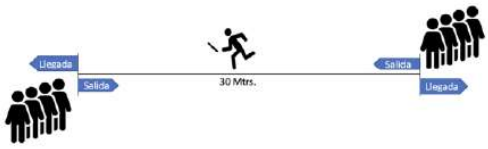
El puntaje para la estación 4 prueba de recepción será de acuerdo al numero de pelotas atrapadas:
EJE : 1 agarre equivale 20 puntos para un total 100 puntos.

INDEPORTES CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

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



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

MATERIALES NECESARIOS

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

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

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

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

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

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

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

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

#DeporteQueProgresa

2DO CIRCUITO FUNDAMENTACION

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

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

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

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

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

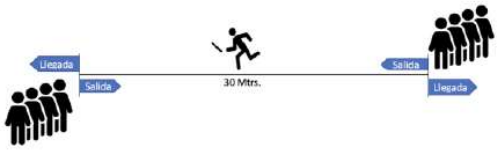
12.El participante procederá a patear un balón No 3 de futbol y tumbar 5 botellas de litro que estarán ubicada a 10 metros, el tiempo se detendrá cuando realice o termine los cinco intentos . *por cada pin o botella caída se otorgara cinco puntos adicional.* de lo contrario será penalizado restándole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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.

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



Unidad de medida :

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

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

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

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

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

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

#DeporteQueProgresa

3DO CIRCUITO PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

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

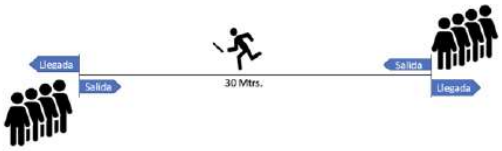
• 11.Para continuar con la prueba el participante se desplazará hasta el punto de lanzamiento, ubicado a 20 metros, en ella encontrará cuatro balones que deberá encentar en una caneca ubicada a 5 metros. *por cada d gol se otorgara cinco puntos , la prueba termina cuando realice 5 pateos y así continuara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

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



#DeporteQueProgresa

ESTACIÓN N° 5.
CARRERA DE RELEVOS.
Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (50) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.



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

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

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

#DeporteQueProgresa

3ER MOMENTO FESTIVALES DEPORTIVOS

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

FESTIVALES DEPORTIVOS

4TO MOMENTO

CARRERA DE COLORES

OBJETIVO DE LA PRUEBA

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



#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

METODOLOGIA

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

REGLAMENTO

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

PISTAS

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

INDEPORTES

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE colores



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

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

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

CARRERA DE COLORES

UNIDAD DE MEDIDA.

Para esta prueba la unidad de medida es el tiempo:

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

#DeporteQueProgresa

MATERIALES NECESARIOS

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

#DeporteQueProgresa

4 TO MOMENTO EXPLOCION DE COLORES

- ❖Rumba aeróbica
- ❖Explosión de Colores
- ❖ Clausura



#DeporteQueProgresa

MINUTO A MINUTO DEL FESTIVAL

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

INDEPORTES

Nombre del escenario: Campo de futbol y cancha principal del Instituto de Promoción Social

Horario: 8: 00 am a 5:00 pm

Escuelas de formación presentes:

Nombre de la Escuela/deporte	Número de participantes
Escuela de Formación de Futbol de Salón Vereda San José	30
Escuela de Formación de Futbol de Salón Vereda el Carmelo	30
Escuela de Formación de Futbol Ubalá Centro	48
Escuela de Formación de Ciclismo Ubalá Centro	49
Escuela de Formación de Futbol de Baloncesto Veredas la Playa, Santa Rosa y Rionegro	40
Escuela de Formación de Futbol de Salón Ubalá zona B	23
Total	220

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

Total refrigerios	Total Almuerzo	Total Hidratación
		220

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

Tabla de resultados

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA					
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"					
INDEPORTES CUNDINAMARCA					
PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES					
PROVINCIA: Guavio		MUNICIPIO: Ubalá			
TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES					
NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLORES	TOTAL	PUESTO
INICIACION	Alhan Castillo	40			1
	Adrian Urrego	20			2
	Xiomara Sarmiento	10			3
FUNDAMENTACION	Felipe Linares	40			1
	Eider Martínez	30			2

	Marlos Rosas	20			3
PERFECCIONMIENTO	Juan Mora	80			1
	Mateo Calderon	60			2
	Martin Segura	40			3

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA:	Guavio	MUNICIPIO:	Ubalá

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA

	INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		TOTAL PUNTOS CARRERA DE COLORES	TOTAL	PUESTO
DISCIPLINAS	TOTAL DE PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO			
Futbol de Salón	680	160	850	215	1080	200			
Futbol	520	120	660	154	960	160			
Baloncesto	200	50	320	80	460	58			
Ciclsimo	260	80	410	102	580	120			
Futbol de Salón	680	160	850	215	1080	200			
Futbol	520	120	660	154	960	160			
Baloncesto	200	50	320	80	460	58			

Conclusión o análisis general del evento.

Se realizaron los festivales escolares con el fin de desarrollar las actividades para finalizar el ciclo de entrenamiento en las diferentes escuelas de formación del municipio de Ubalá, la cual consta de 6 seis escuelas de formación, entre las que se encuentran escuela de formación de futbol de salón de en la vereda el Carmelo, escuela de formación de futbol de salón en la vereda San José, escuela de formación de baloncesto en la veredas la Playa,

Santa Rosa y Rionegro, escuela de formación de ciclismo en Ubalá centro, escuela de formación de futbol en Ubalá centro y escuela de formación de futbol de salón en Ubalá zona B de Ubalá, con una cobertura de 300 niños en población por las seis escuelas deportivas.

Se desarrollaron los festivales con gran éxito en las pruebas establecidas para cada categoría teniendo resultados muy buenos ante estos distintos circuitos y pruebas individuales que expusieron en gran magnitud las habilidades tanto motrices como físicas en todos los niños participantes. Obteniendo sobre todo grandes resultados a nivel de participación y disposición para realizar las pruebas donde se vieron muy vigorosos y con muchos de triunfar en la prueba que les correspondiera, desarrollando aun mas el espíritu deportivo y competitivo que los llevara a ser muy disciplinados no solo en los deportes que practican, sino que también en las diferentes actividades de su vida.

Además de lo anterior, también el reconocimiento y la práctica del deporte es una herramienta pedagógica y metodológica, que siempre obtiene buenos resultados para la resolución de conflictos y potencializa el logro de metas y objetivos con una debida planeación, estructuración, manejo de grupo que desarrolle todo su potencial motor, psicológico y físico, y es con estos festivales donde se evidencia dichas planeaciones.

Este espacio pedagógico, recreativo y deportivo generado gracias a Indeportes Cundinamarca es un gran método para lograr que los niños y niñas de Ubalá Cundinamarca reconozcan el deporte como una manera de ocupación de su tiempo libre, que llevado de forma paralela con la diversión que este mismo genera, del correr, del ganar o perder; pueda lograr acciones de convivencia, inclusión, tolerancia, respeto, aceptación y reconocimiento del otro como un igual.

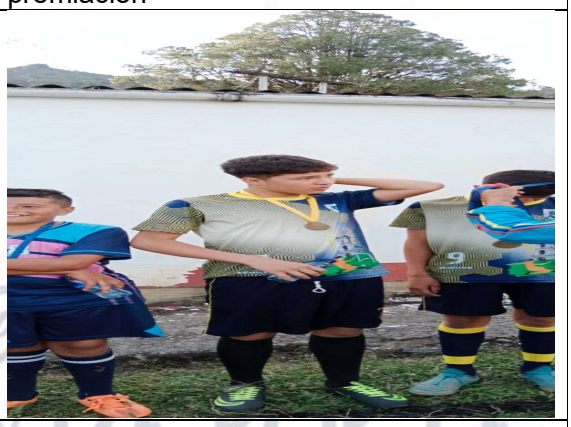
Es de gran importancia que se sigan realizando estas actividades ya que ellos lo ven como un premio al gran esfuerzo que vienen realizando en sus escuelas de formación y además se nota el desarrollo motriz que han tenido durante sus entrenamientos que en conclusión es el mayor objetivo que tenemos todos los entrenadores que se desarrollen motriz, física y psicológicamente para asumir cualquier actividad física deportiva.

Anexos

<table>
<tr><th colspan="2">EVIDENCIA FOTOGRAFICA</th></tr>
<tr><th>REUNIÓN</th><th>SOCIALIZACIÓN</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Material recibido por indeportes Cundinamarca</td><td>Material recibido por indeportes Cundinamarca</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Material gestionado por el grupo organizador</td><td>Material gestionado por el grupo organizador</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

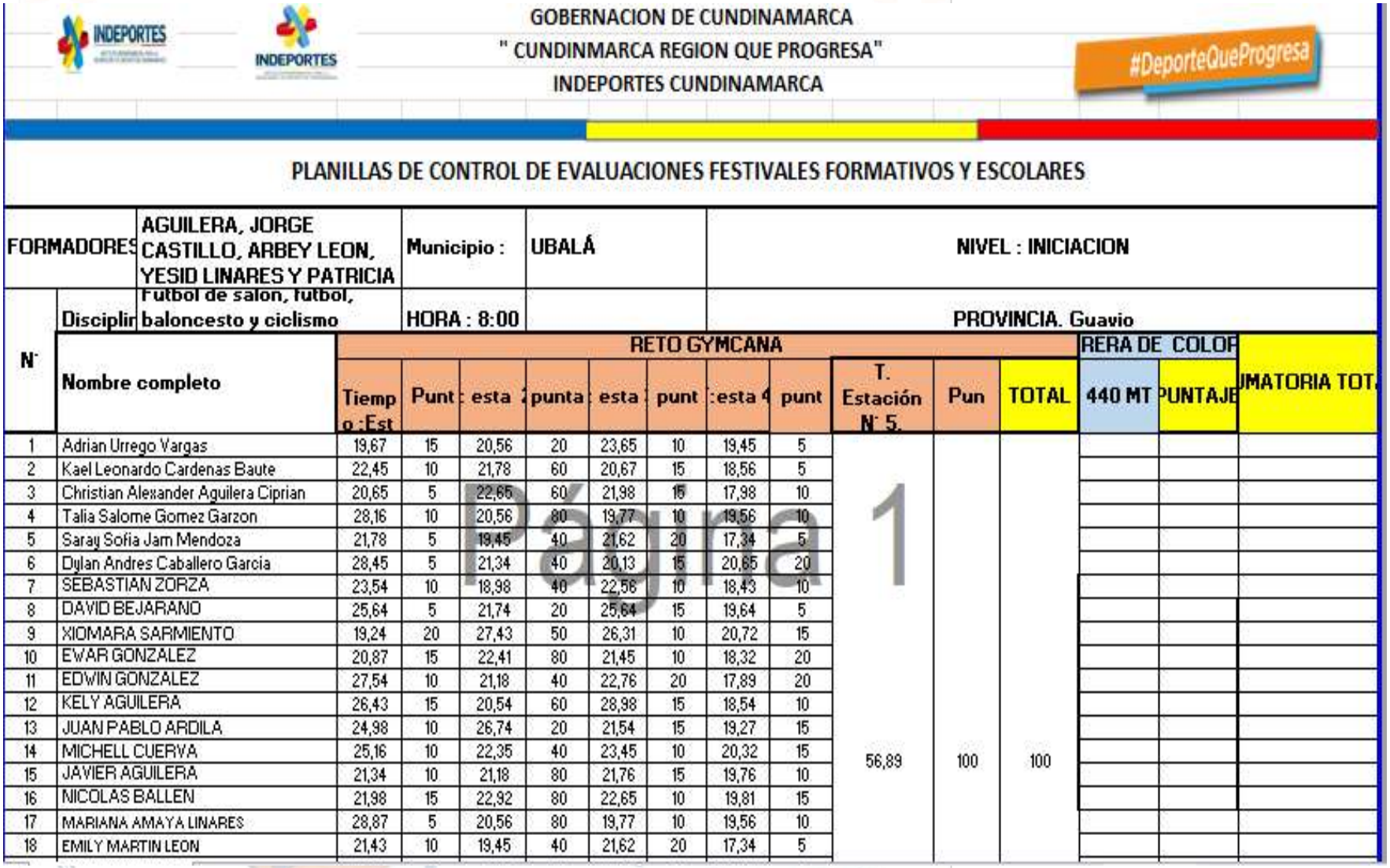
Elemento de consumo entregado a los beneficiarios	Elemento de consumo entregado a los beneficiarios
	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	
FOTO INICIACIÓN	FOTO INICIACIÓN
	

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

FOTO perfeccionamiento	FOTO perfeccionamiento
	
premiación	premiación
	
premiación	premiación
	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Nivel - Iniciación



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADORES	AGUILERA, JORGE CASTILLO, ARBEY LEON, YESID LINARES Y PATRICIA	Municipio :	UBALÁ	NIVEL : INICIACION
Disciplin	Futbol de salon, futbol, baloncesto y ciclismo	HORA : 8:00		PROVINCIA. Guavio

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA								T. Estación N° 5.	Pun	TOTAL	RERA DE COLOR		UMATORIA TOT
		Tiempo :Est	Punt	esta 2	punta	esta	punt	esta 4	punt				440 MT	PUNTAJE	
1	Adrian Urrego Vargas	19,67	15	20,56	20	23,65	10	19,45	5						
2	Kael Leonardo Cardenas Baute	22,45	10	21,78	60	20,67	15	18,56	5						
3	Christian Alexander Aguilera Ciprian	20,65	5	22,65	60	21,98	15	17,98	10						
4	Talia Salome Gomez Garzon	28,16	10	20,56	80	19,77	10	19,56	10						
5	Saray Sofia Jam Mendoza	21,78	5	19,45	40	21,62	20	17,34	5						
6	Dylan Andres Caballero Garcia	28,45	5	21,34	40	20,13	15	20,65	20						
7	SEBASTIAN ZORZA	23,54	10	18,98	40	22,56	10	18,43	10						
8	DAVID BEJARANO	25,64	5	21,74	20	25,64	15	19,64	5						
9	XIOMARA SARMIENTO	19,24	20	27,43	50	26,31	10	20,72	15						
10	EWAR GONZALEZ	20,87	15	22,41	80	21,45	10	18,32	20						
11	EDWIN GONZALEZ	27,54	10	21,18	40	22,76	20	17,89	20						
12	KELY AGUILERA	26,43	15	20,54	60	28,98	15	18,54	10						
13	JUAN PABLO ARDILA	24,98	10	26,74	20	21,54	15	19,27	15						
14	MICHELL CUERVA	25,16	10	22,35	40	23,45	10	20,32	15	56,89	100	100			
15	JAVIER AGUILERA	21,34	10	21,18	80	21,76	15	19,76	10						
16	NICOLAS BALLEN	21,98	15	22,92	80	22,65	10	19,81	15						
17	MARIANA AMAYA LINARES	28,87	5	20,56	80	19,77	10	19,56	10						
18	EMILY MARTIN LEON	21,43	10	19,45	40	21,62	20	17,34	5						

Página 1

2022

Nivel - Fundamentación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADORES	ADRIAN RUIZ, JORGE CASTILLO, SERGIO AGUILERA, YESID LINARES, PATRICIA GALVIS Y ARBEY LEON	Municipio : UBALÁ		NIVEL FUNDAMENTACION
Disciplina :	Futbol de Salón, futbol, ciclismo y baloncesto	HORA :	8:00 a. m.	PROVINCIA: Guavio

N°	Nombre completo	Tiempo circuito Mint	Punt	T. Estación N° 5. Carrera de	tiempo por equipo	punt	TOTAL	CARERA DE COLORES 800MT	tiempo	PUNTAJE	SUMATORIA TOTA
1	Gerad Tomas Sanchez Paez	2.45	5				5				
2	Duvan Felipe Vargas Rodriguez	3.23	10				10				
3	Juan Felipe Garzon Caraballo	2.28	5				5				
4	Marlon Samir Rosas Vargas	3.03	15				15				
5	Daniel Stiven Rodriguez Urrego	2.34	20				20				
6	Diego Alejandro Aguilera Ciprian	3.28	5				5				
7	Jhonotan David Rodriguez Chitiva	2.18	15				15				
8	Yury Alejandra Ochoa Riscanevo	2.56	10				10				
9	Eider Chael Martinez Polo	3.29	10				10				
10	Salome Toro Mendez	3.56	10				10				
11	Luisa Fernanda Ramos Chitiva	3.12	5				5				
12	Saday Urrego Vargas	2.55	10				10				
13	Edwin Felipe Linares Martinez	3.23	15				15				
14	Michael Vanessa Camacho Ciprian	2.18	15				15				
15	Keider Luis Viloria Mendoza	2.37	5				5				
16	Ana Sofia Gonzalez Sarmiento	2.54	10				10				
17	BRAYAN AGUILERA	2.87	10				10				
18	JAMES GONZALEZ	3.18	15				15				
19	DIOMEDEZ BARRERA	2.43	10				10				
20	JENNIFER GARZON	2.28	10				10				
21	DEISSY URREGO	2.10	15				15				
22	INGRID GONZALES	3.23	20	45,67	22,53	300	20				
23	MIGUEL AGUILERA	2.83	10				10				
24	NASLY URREGO	2.69	15				15				
25	DANIELA BEJARANO	2.54	20				20				
26	BRAYAN BEJARANO	2.33	10				10				
27	LOREN GINETH CANO ORDOÑEZ	3.29	10				10				
28	CAMILO URREGO VERGARA	3.56	10				10				
29	KEINER ANTONIO ASCANIO RODRIGUEZ	3.12	5				5				
30	LOREN VALERIA MARTIN RODRIGUEZ	2.55	10				10				
31	YAISELA MARTINEZ CIPRIAN	2.23	15				15				
32	MARIA JOSE LEON BELTRAN	2.09	10				10				
33	CAROL BRIYID MORERA URREGO	2.37	5				5				
34	ORIANNA ISABELLA UNEME GALVIS	2.22	15				15				
35	ERIKA VANESA GARZON MORERA	2.87	20				20				
36	ZARAY YULIANA LEON BELTRAN	3.08	15				15				
37	SHARON NIKOLL GARZON MORERA	2.43	10				10				
38	GABRIEL ALFONSO RIVERA PUENTES	2.28	10				10				
39	KEVIN SANTIAGO URREGO RODRIGUEZ	3.10	15				15				
40	LAURA SOFIA RINCON RODRIGUEZ	2.78	15				15				
41	BRAYAN DAVID BEJARANO ROSAS	2.83	10				10				
42	JAIR FERLEY AGUILERA CALDERON	3.23	10				10				
43	DILAN JEFFREY BARAHONA URREGO	2.54	15				15				
44	MANUEL DAVID FRANCO LINARES	3.65	20				20				

Página 1
Página 2

Nivel – Perfeccionamiento

INDEPORTES

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES

FORMADORES	Adrian Ruiz, Arbey Leon, Sergio Aguilera, Jorge Castillo, Yesid Linares y Patricia	Municipio : Ubalá	NIVEL PERFECCIONAMIENTO
Disciplina :	Futbol, Futbol de Salón, Baloncesto y Ciclism	PROVINCIA: Guavio	HORA: 8:00 am

N°	Nombre completo	RETO GYMCANA						CARERA DE COLORES			MATORIA TOT
		Tiempo :1 INT MIN	Punt	1. Estación N 5. Carrera de	tiempo x equipo	Punt	TOTAL	1200 MT	tiempo x equipo	PUNTAJE	
1	Edwin Alejandro Bejarano Urrego	2.15	35				35				
2	Cristian Camilo Navas Bohorques	2.37	40				40				
3	Cesar Aurelio León	2.28	30				30				
4	Juan Sebastián Mora Vaca	1.54	50				50				
5	Simón Alejandro Aguilera Barreto	2.18	25				25				
6	Daniel Santiago Pineda Calderón	2.1	20				20				
7	Julián David Castañeda Martinez	2.15	35				35				
8	Tailer Farid Bejarano Parra	2.15	40				40				
9	Andrés Felipe Urrego Urrego	2.15	60				60				
10	Martín Romero Segura	2.02	30				30				
11	Daniel Felipe Avendaño Bejarano	2.07	40				40				
12	Erik Esteban Jimenez Gonzalez	2.25	45				45				
13	Maicol Stiven Linarez Parada	2,48	35				35				
14	Isabella Romero Segura	2.17	30				30				
15	Yuliana Barreto Hernandez	2.15	35				35				
16	Paula Alejandra Prieto Porras	2.14	40				40				
17	Angela Eliana Barreto Rozo	1.57	55				55				
18	Maria Paula Gonzales Vaca	2.02	30				30				
19	Yohan Arley Amaya Beltrán	1.55	70				70				
20	Dallan Lizeth Ochoa Riscanevo	3.03	10				10				
21	Solange Gonzalez Ubaque	2.34	15				15				
22	Sergio Alexander Urrego Pineda	2.28	15				15				
23	Karen Tatiana Moreno Pineda	2.18	10				10				
24	Lyzeth Yuliana Gamboa Avila	2.56	15	38,78	19,39	105	15				
25	Mariana Martin Bejarano	3.30	20				20				
26	Samuel David Ruiz Cortes	3.36	10				10				
27	Sara Juliana Portela Garzon	3.22	10				10				
28	LAURA GONZALES	2.65	30				30				
29	ANDREA ACOSTA	2.98	25				25				
30	LINA BELTRAN	3.01	15				15				
31	VANNESA URREGO	2.54	20				20				
32	MIGUEL CARDENAS	2.45	15				15				
33	YULIANA REYES	2.89	40				40				
34	JAVIER LINARES	2.54	20				20				
35	YULIANA GONZALES	2.34	20				20				
36	YINA REYES	3.10	25				25				
37	LEANDRO AGUILERA	2.76	20				20				
38	YULY YALEXI ACOSTA GARAVITO	2.17	30				30				
39	YAMILE YURED LINARES LOPEZ	2.15	60				10				
40	YESICA MARTINEZ ACOSTA	2.14	10				15				
41	MARIA NATALIA JIMENEZ GOMEZ	1.57	15				15				
42	ANGUIE KATERINE URREGO BELTRAN	2.02	15				10				
43	ALEXANDRA VANESA LEON RODRIGUEZ	1.55	10				15				
44	MARIA FERNANDA GONZALEZ ACOSTA	3.03	15				20				
45	MIRIAM PEÑA CALDERON	2.34	20				10				
46	LILIANA YINELA BABATIVA URREGO	2.28	10				10				
47	JUAN DAVID SANDOVAL ACOSTA	2.18	30				30				

Página 1

2022

Listados de Entrega de Hidratación

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

INDEPORTES

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE CIERRES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN CUNDINAMARCA 2022

PROVINCIA: GUAVIO

ACTA DE ENTREGA DE HIDRATACIÓN

FORMADOR: MILLER ADRIAN RUIZ AGUILERA | MUNICIPIO : UBALÁ | HORA: 8:00 am

Disciplina : FUTBOL DE SALÓN | FECHA : 16/12/2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	DIEGO ALEJANDRO AGUILERA CIPRIAN	1073700832	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
2	ADRIAN URREGO VARGAS	1079034855	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
3	KAEL LEONARDO CARDENAS BAUTE	1011227288	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
4	TALIA SALOME GOMEZ GARZON	1079034944	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
5	CHRISTIAN ALEXANDER AGUILERA CIPRIAN	1074419115	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
6	DYLAN ANDRES CABALLERO GARCIA	1137874217	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
7	SARAY SOFIA JAM MENDOZA	1201243728	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
8	GERAD TOMAS SANCHEZ PAEZ	1028949891	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
9	DUVAN FELIPE VARGAS RODRIGUEZ	1079034303	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
10	JUAN FELIPE GARZON CARABALLO	1018453904	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
11	MARLON SAMIR ROSAS VARGAS	1079034188	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
12	DANIEL STIVEN RODRIGUEZ URREGO	1074417607	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
13	JHONATAN DAVID RODRIGUEZ CHITIVA	1016835284	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
14	YURY ALEJANDRA OCHOA RISCANEVO	1014740197	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
15	EIDER CHAEL MARTINEZ POLO	1028015607	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
16	SALOME TORO MENDOZA	1056126806	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
17	LUISA FERNANDA RAMOS CHITIVA	1069853078	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
18	SADAY URREGO VARGAS	1079034381	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
19	EDWIN FELIPE LINARES MARTINEZ	1079034355	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
20	KEIDER LUIS VILORIA MENDOZA	1137532341	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
21	ANA SOFIA GONZALEZ SARMIENTO	1079034063	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
22	MICHAEL VANESSA CAMACHO CIPRIAN	1079034385	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
23	DALLAN LIZZETH OCHOA RISCANEVO	1014739789	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
24	LYZET YULIANA GAMBOA AVILA	1013622715	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
25	SOLANGE GONZALEZ UBAQUE	1079033447	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
26	SERGIO ALEXANDER URREGO PINEDA	1026265313	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
27	KAREN TATIANA MORENO PINEDA	1079032520	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
28	MARIANA MARTIN BEJARANO	1079033460	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
29	SAMUEL DAVID RUIZ CORTES	1023383692	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	
30	SARA JULIANA PORTELA GARZON	1034663753	UBALÁ	FUTBOL DE SALÓN	

Proyecto: CIERRES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE DEPORTE FORMATIVO CUNDINAMARCA 2022

PROVINCIA	GUAVIO

ACTA DE ASISTENCIA CIERRE DE ACTIVIDADES

FORMADOR:SERGIO DAVID AGUILERA	MUNICIPIO : UBALA	
Disciplina : FUTSAL	FECHA :14/12/2022	HORA:8:00AM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	SEBASTIAN ZORZA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Sebastian Z
2	DAVID MEJIARANO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
3	BRAYAN AGUILERA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Brayan Aguilera
4	JAMES GONZALEZ	[illegible]	UBALA	FUTSAL	James Romero
5	YUDMARA SARMIENTO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Romero
6	LEANDRO AGUILERA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Leandro
7	EDIAR GONZALEZ	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Ediar G.
8	EDWIN GONZALEZ	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Edwin G
9	KELY AGUILERA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	K Ag
10	DIOMEDEZ BARRERA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Diomedez B.
11	JENNIFER GARZON	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Jennifer Garzon
12	LAURA GONZALES	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Laura Gonzalez
13	ANDREA ACOSTA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Andrea Acosta
14	LINA BELTRAN	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Lina Beltran Ortega
15	VANNESA URREGO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Vanessa U
16	MIGUEL CARDENAS	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
17	DEISSY URREGO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
18	ANDRES GONZALES	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
19	YULIANA REYES	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Yuliana R.
20	JAVIER LINARES	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Javier Linares
21	YULIANA GONZALES	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Yuliana Gonzalez
22	YINA REYES	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Yina Reyes
23	BRAYAN BEJARANO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
24	JUAN PABLO ARDILA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
25	NASLY URREGO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Nasly Urrego
26	DANIELA BEJARANO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Daniela Bejarano
27	MIGUEL AGUILERA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Miguel Ag
28	JAVIER AGUILERA	[illegible]	UBALA	FUTSAL	[illegible]
29	NICOLAS BALLEN	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Nicolas B
30	MICHELL CUERVO	[illegible]	UBALA	FUTSAL	Michell Cuervo

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE DEPORTE FORMATIVO CUNDINAMARCA 2022



PROVINCIA	GUAVIO

ACTA DE ASISTENCIA: CIERRE ESCUELAS DE FORMACIÓN

FORMADOR: ARBEY LEÓN	MUNICIPIO : UBALÁ		
Disciplina : FUTSAL	FECHA : 16 DE DICIEMBRE		HORA: 3:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Edwin Alejandro Bejarano Urrego	1058324326	UBALÁ	FUTSAL	Edwin B
2	Cristian Camilo Navas Bohorques	1058324324	UBALÁ	FUTSAL	Camilo navas
3	Cesar Aurelio León	1115636924	UBALÁ	FUTSAL	Cesar León
4	Juan Sebastián Mora Vaca	1116938273	UBALÁ	FUTSAL	Sebastian MORA
5	Simón Alejandro Aguilera Barreto	1115348489	UBALÁ	FUTSAL	Simon A.
6	Daniel Santiago Pineda Calderón	1029484753	UBALÁ	FUTSAL	daniel Pineda
7	Julián David Castañeda Martinez	1058372653	UBALÁ	FUTSAL	DAVID CASTAÑEDA
8	Tailer Farid Bejarano Parra	1038625329	UBALÁ	FUTSAL	Tailer Bejarano
9	Andrés Felipe Urrego Urrego	1115877237	UBALÁ	FUTSAL	Felipe Urrego
10	Martín Romero Segura	1038928472	UBALÁ	FUTSAL	martin romero
11	Daniel Felipe Avendaño Bejarano	1058382726	UBALÁ	FUTSAL	Felipe avendaño
12	Erik Esteban Jimenez Gonzalez	1115648463	UBALÁ	FUTSAL	Erik Jimenez
13	Maicol Stiven Linarez Parada	1110392834	UBALÁ	FUTSAL	maicol linarez
14	Isabella Romero Segura	1059382726	UBALÁ	FUTSAL	Isabella romero
15	Yuliana Barreto Hernandez	1030292837	UBALÁ	FUTSAL	Yuliana Barreto
16	Paula Alejandra Prieto Porras	1116829183	UBALÁ	FUTSAL	Paula Prieto
17	Angela Eliana Barreto Rozo	1056829273	UBALÁ	FUTSAL	angela barreto
18	Maria Paula Gonzales Vaca	1058223647	UBALÁ	FUTSAL	paula gonzales
19	Yohan Arley Amaya Beltrán	1119583672	UBALÁ	FUTSAL	Yohan Amaya
20					
Proyecto:					
Aprobo:					

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE DEPORTE FORMATIVO
CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA	GUAVIO

ACTA DE ASISTENCIA: CIERRE ESCUELAS DE FORMACION

FORMADOR: ANGELA PATRICIA GALVIS GOMEZ	MUNICIPIO : UBALA	HORA: 8:30 a.m/2:30 p.m
Disciplina : BALONCESTO	FECHA : 16-DICIEMBRE DE 2022	

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	MARIANA AMAYA LINARES	1.122.684.002	UBALA	BALONCESTO	
2	EMILY MARTIN LEON	1.013.669.362	UBALA	BALONCESTO	
3	YISSEL MARIANA ROMERO VERGARA	1.074.418.558	UBALA	BALONCESTO	
4	NASLY XIMENA BALLESTEROS URREGO	1.025.556.373	UBALA	BALONCESTO	
5	AHILYN SALOME LEON AGUILERA	1.079.034.940	UBALA	BALONCESTO	
6	BRIANNA SALOME UNEME GALVIS	1.025.554.726	UBALA	BALONCESTO	
7	LIZETH JULIANA ROSAS RINCON	1.074.034.760	UBALA	BALONCESTO	
8	ORIANA MARCELA LEON BELTRAN	1.079.034.575	UBALA	BALONCESTO	
9	DYLAN ALEJANDRO CARDENAS RINCON	1.074.418.906	UBALA	BALONCESTO	
10	YERMAN ESNEIDER LEON BELTRAN	1.079.034.864	UBALA	BALONCESTO	
11	DIDIER ESNEIDER RODRIGUEZ PARRA	1.079.034.780	UBALA	BALONCESTO	
12	JOSEOT GUSTAVO BEJARANO CHITIVA	1.079.034.593	UBALA	BALONCESTO	
13	LOREN GINETH CANO ORDOÑEZ	1.052.000.200	UBALA	BALONCESTO	
14	CAMILO URREGO VERGARA	1.025.000.253	UBALA	BALONCESTO	
15	KEINER ANTONIO ASCANIO RODRIGUEZ	1.093.603.174	UBALA	BALONCESTO	
16	LOREN VALERIA MARTIN RODRIGUEZ	1.079.034.454	UBALA	BALONCESTO	
17	YAISELA MARTINEZ CIPRIAN	1.079.034.260	UBALA	BALONCESTO	
18	MARIA JOSE LEON BELTRAN	1.079.034.336	UBALA	BALONCESTO	
19	CAROL BRIYID MORERA URREGO	1.079.034.139	UBALA	BALONCESTO	
20	ORIANNA ISABELLA UNEME GALVIS	1.038.888.575	UBALA	BALONCESTO	
21	ERIKA VANESA GARZON MORERA	1.079.034.039	UBALA	BALONCESTO	
22	ZARAY YULIANA LEON BELTRAN	1.079.033.943	UBALA	BALONCESTO	
24	GABRIEL ALFONSO RIVERA PUENTES	1.028.789.513	UBALA	BALONCESTO	
25	KEVIN SANTIAGO URREGO RODRIGUEZ	1.079.034.344	UBALA	BALONCESTO	
26	LAURA SOFIA RINCON RODRIGUEZ	1.079.034.471	UBALA	BALONCESTO	
27	ERAYAN DAVID BEJARANO ROSAS	1.079.034.041	UBALA	BALONCESTO	
28	JAIR FERLEY AGUILERA CALDERON	1.079.034.250	UBALA	BALONCESTO	
29	DILAN JEFFREY BARAHONA URREGO	1.012.401.212	UBALA	BALONCESTO	
30	MANUEL DAVID FRANCO LINARES	1.052.000.216	UBALA	BALONCESTO	
31	YULY YALEXI ACOSTA GARAVITO	1.079.033.471	UBALA	BALONCESTO	
32	YAMILE YURED LINARES LOPEZ	1.079.033.424	UBALA	BALONCESTO	
33	YESICA MARTINEZ ACOSTA	1.079.033.427	UBALA	BALONCESTO	
34	MARIA NATALIA JIMENEZ GOMEZ	1.072.660.311	UBALA	BALONCESTO	
35	ANGUIE KATERINE URREGO BELTRAN	1.019.053.327	UBALA	BALONCESTO	
36	ALEXANDRA VANESA LEON RODRIGUEZ	1.079.033.606	UBALA	BALONCESTO	
37	MARIA FERNANDA GONZALEZ ACOSTA	1.079.033.428	UBALA	BALONCESTO	
38	MIRIAM PEÑA CALDERON	1.079.033.326	UBALA	BALONCESTO	
39	LILIANA YINELA BABATIVA URREGO	1.079.033.103	UBALA	BALONCESTO	
40	JUAN DAVID SANDOVAL ACOSTA	1.074.416.003	UBALA	BALONCESTO	

Proyecto:
Aprobo:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA [redacted] Hidratacion

FORMADOR:Jorge Enrique Castillo Gonzalez | **MUNICIPIO : Ubalá** | **HORA:12:00 am**

Disciplina : Futbol | **FECHA :14/12/2022**

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Juan Jose Vaca Neira	1079034298	Ubalá	Futbol	Juan Jose Vaca
2	Deivy Alejandro Peña Morera	1079034451	Ubalá	Futbol	Deivy
3	Juan Camilo Garzon Linares	1079034355	Ubalá	Futbol	Juan Camilo
4	Edwin Felipe Linares Martinez	1079034098	Ubalá	Futbol	Edwin felipe
5	Marlon Samir Rosas Vargas	1079034188	Ubalá	Futbol	Marlón Rosas V.
6	Jhonatan Alexis Rodriguez Hidalgo	1079034128	Ubalá	Futbol	Jhonatan
7	Willian Daniel Vargas Urrego	1079034186	Ubalá	Futbol	Willian Da
8	Diego Aguilera Ciprian	1079034229	Ubalá	Futbol	Diego Aguilera
9	Leiber Sebastian Castañeda Bejarano	1032879063	Ubalá	Futbol	Leiber Sebastian
10	Andres Felipe Ruiz Moreno	1079034397	Ubalá	Futbol	Andres Ruiz
11	Duvan Felipe Martines Casrdenas	1079034298	Ubalá	Futbol	Duvan Felipe Martinez
12	Joel Sebastian Sarmiento Peñate	1079034451	Ubalá	Futbol	Joel Sebastian S.
13	Juan Diego Acosta Linares	1069900022	Ubalá	Futbol	
14	Santiago Mueta Garzon	1079034007	Ubalá	Futbol	Santiago Mora
15	Eric Leandro Carabalio Beltran	1016721317	Ubalá	Futbol	Leandro C.
16	Wilder Alexis Gonzalez Rodriguez	1026546304	Ubalá	Futbol	Wilder G.
17	Anderson Joseph Jimenez Patiño	1014233334	Ubalá	Futbol	Anderson Patiño
18	Sergio Felipe Urres Perez	1074416797	Ubalá	Futbol	Felipe Urres
19	Harid Giovanny Aguilera Narvaez	1023367316	Ubalá	Futbol	Harid. Narvaez.
20	Jeisamber Adrián Barreto Rodriguez	1013270182	Ubalá	Futbol	Jeisamber

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES FORMATIVOS Y ESCOLARES CUNDINAMARCA 2022

#DeporteQueProgresa

PROVINCIA

ACTA DE ENTREGA [illegible] Hidratacion

FORMADOR:Jorge Enrique Castillo Gonzalez
Disciplina : Futbol
MUNICIPIO : Ubalá
FECHA :14/12/2022
HORA:12:00 m

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	MUNICIPIO	DISCIPLINA	FIRMA
1	Jhon Sebastian Garzon Linares	[illegible]	Ubalá	Futbol	
2	Sergio Andres Castro Lesmes	[illegible]	Ubalá	Futbol	Sergio C.
3	Hayder Ivan Caraballo Beltran	[illegible]	Ubalá	Futbol	Hayder Ivan Caraballo
4	Juan David Lopez Martinez	[illegible]	Ubalá	Futbol	David Lopez.
5	Freiman Jhair Contreras Calderón	[illegible]	Ubalá	Futbol	Freiman Jhair
6	Paula Juliath Martin Gonzalez	[illegible]	Ubalá	Futbol	Paula Martin
7	Juan Jose Romero Sorza	[illegible]	Ubalá	Futbol	Juan Jose Romero
8	Kevin Stiven Ramirez Romero	[illegible]	Ubalá	Futbol	Kevin Stiven R.
9	Tomás David Guzman Martinez	[illegible]	Ubalá	Futbol	Tomas David G.
10	Luis Carlos Martin Velez	[illegible]	Ubalá	Futbol	Luis Carlos
11	Adrian Yair Gozalez Rodriguez	[illegible]	Ubalá	Futbol	Adrian Yair Gonzalez
12	Camilo Andres Jimenez Alfonso	[illegible]	Ubalá	Futbol	Camilo Andres
13	Willian Farney Duarte Romero	[illegible]	Ubalá	Futbol	Willian Farney
14	Jhonatan Stiven Arelza Garzon	[illegible]	Ubalá	Futbol	Jhonatan Stiven
15	Cristian David Alayón Cardenas	[illegible]	Ubalá	Futbol	Cristian David Alayon
16	Juan David Sanchez Garcia	[illegible]	Ubalá	Futbol	Juan David Sanchez
17	Yerick Julian Poveda Rodriguez	[illegible]	Ubalá	Futbol	Yerick Poveda
18	Juan Pablo Linares Urrego	[illegible]	Ubalá	Futbol	Juan Pablo Linares U.
19	Jaron Arturo Cardenas De La Rosa	[illegible]	Ubalá	Futbol	Jaron Arturo
20	David Felipe Muñoz Bejarano	[illegible]	Ubalá	Futbol	David Felipe

Resultado individual



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA: Guavio | MUNICIPIO: Ubalá

TABLAS DE RESULTADOS INDIVIDUALES

NIVELES	PARTICIPANTE	PUNTOS RETO GYMCANA	PUNTOS CARRERA COLOR	TOTAL	PUESTO
INICIACION	Alhan Castillo	40			1
	Adrian Urrego	20			2
	Xiomara Sarmiento	10			3
FUNDAMENTACION	Felipe Linares	40			1
	Eider Martínez	30			2
	Marlos Rosas	20			3
PERFECCIONMIENTO	Juan Mora	80			1
	Mateo Calderon	60			2
	Martin Segura	40			3

Resultado por disciplina

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLANILLAS DE CONTROL DE EVALUACIONES FESTIVALES DEPORTIVOS Y ESCOLARES

PROVINCIA: Guavio MUNICIPIO: Ubalá

TABLAS DE RESULTADOS POR DISCIPLINA

Página 1

DISCIPLINAS	INICIACION		FUNDAMENTACION		PERFECCIONAMIENTO		TOTAL PUNTOS CARRERA DE COLORES	TOTAL	PUESTO
	TOTAL DE PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO	TOTAL PUNTOS	PUNTOS 5 RELEVOS POR EQUIPO			
Futbol de Salón	680	160	850	215	1080	200			
Futbol	520	120	660	154	960	160			
Baloncesto	200	50	320	80	460	58			
Ciclsimo	260	80	410	102	580	120			

INDEPORTES

FORMATIVO 2022