EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1086 DE 2022	
CONTRATISTA	GERMAN DAVID FLORES GONZALEZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	SIBATE
DEPORTE	FUTBOL

OBLIGACION # 1

Se realizó convocatoria abierta en el municipio





OBLIGACION #2

PROPUESTA PEDAGÓGICA
ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL EN EL MUNICIPIO DE SIBATE CUNDINAMARCA

German David Flores González

INSTRUCTOR/MONITOR INDEPORTES CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE SIBATE
OFICINA DE DEPORTES
2022

INTRODUCCIÒN

A continuación, se desarrolla una propuesta para la escuela de formación de futbol en el área rural y urbana en el municipio de Sibate Cundinamarca, teniendo en cuenta que se van a realizar tres grupos los cuales van a estar divididos en iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, estos tres grupos estarán ubicados en el municipio de Sibate s, por lo que los procesos de formación estarán a la medida de las capacidades de cada deportista.

Garantizándoles el óptimo desarrollo de sus habilidades, realizando actividades recreativas sin dejar atrás los aspectos tácticos, técnicos y físicos, llevando que el deportista mejore sus habilidades, sin dejar atrás la parte humana para que el practicante sea una persona integral, fortaleciendo los valores, la auto estima, el trabajo con los compañeros y el respeto por sí mismo.

Es por esto que se realiza un plan de trabajo diario y mensual para el desarrollo de las clases teniendo en cuenta las características y las necesidades de los tres grupos realizados.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

JUSTIFICACION

La búsqueda de alternativas del buen uso del tiempo libre, fomentando costumbres, para una convivencia sana y la práctica del deporte, teniendo en cuenta que a través de la escuela de formación se puede desarrollar la parte humana de los deportistas del municipio de Silvania por medio de la escuela de formación de futbol, brindándoles espacios de participación y liderazgo.

Cabe destacar que las actividades están dirigidas de acuerdo con sus habilidades motrices, con ayuda del juego siendo esta una parte fundamental en las categorías de iniciación y fundamentación teniendo en cuenta que en la categoría de perfeccionamiento se evidencia la técnica en el deporte siendo el juego un poco más superficial.

Por lo que se realiza una malla curricular donde se evidencia, el trabajo por categorías las actividades que se van a desarrollar durante las sesiones de entrenamiento, la duración de cada entrenamiento y los objetivos de cada clase.

Con la escuela de formación se quiere que el deportista sea integro dentro y fuera del juego, que se desenvuelva de manera individual y grupal teniendo una personalidad propia para que pueda afrontar y resolver problemas que se puedan presentar durante el juego, teniendo en cuenta que esto no sea solo en el espacio deportivo sino también en el diario vivir.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

1. Fortalecer un grupo de deportistas que sean capaces de utilizar sus conocimientos adquiridos en los entrenamientos de futbol aplicando lo técnicos, tácticos, físicos y psicológicos dentro y fuera del campo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Formar al niño donde obtenga la capacidad necesaria para desenvolverse en un deporte de carácter individual o grupal.

2. Desarrollar sentido de pertenencia mediante ejercicios específicos de un deporte para garantizar el óptimo aprendizaje de este.

3. Brindarle al niño espacios donde se evidencie el liderazgo los valores para una sana convivencia dentro de los entrenamientos y fuera de ellos

4. Estimular el sentido de pertenencia con el cuidado del escenario deportivo sus materiales durante los entrenamientos y fuera de ellos.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

- Este marco legal es el siguiente:

  · Constitución Política de 1991
  · Ley 115 o Ley General de Educación
  · Decreto 2845 de 1984
  · Decreto 2225 de 1985
  · Acuerdo 058 de 1991
  · Resolución 001909 de 1991
  · Ley 181 o Ley del Deporte

DEFINICIÓN.

Las Escuelas Deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Este plan pedagógico está dirigido a los niños, niñas y jóvenes del área rural y urbana del Municipio de Sibate, en el casco urbano. Cada grupo estará conformado mínimo con 15 deportistas, cada categoría tendrá tres cesiones de clase a la semana con una duración de dos

horas cada cesión, las cuales distribuiré de la siguiente manera:(20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre

METODOLOGIA.

Las escuelas de formación de futbol están dirigidas a niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva, en el municipio de Silvania Cundinamarca, es por esto que se realizan 3 grupos de acuerdo con las edades de cada deportista con esto se realizan las categorías de iniciación de 6 a 8 años, fundamentación 9 a 12 años y perfeccionamiento 13 a 17 años. de acuerdo con cada categoría se realizará un plan de trabajo acorde a la edad y a necesidad deportiva.

FUTBOL

El fútbol es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

CACTERISTICAS:

- Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g.
- Comúnmente se juegan dos tiempos de 45 minutos, con un tiempo adicional según lo determine en juez del encuentro.
- Se juega en un campo de césped sintético o pasto convencional, el área está determinada por un largo de 105 mts y un ancho de 70 mts, delimitado por una circunferencia en la mitad del campo que indica el punto de partida y unas líneas alrededor del arco delimitando la zona de penalti.
- Se juega comúnmente con unos zapatos que poseen unos taches en la planta o suela, que a su vez permiten un mejor agarre y ergonomía en el movimiento, también se utilizan por obligación unas protecciones a nivel de la tibia para prevenir cualquier tipo de fractura o golpe.
- Ambos equipos deben estar totalmente identificados con un color de prenda o uniforme que los distinga de su adversario o rival, en este caso hablamos de una pantaloneta, una camisa y un par de medias que deben estar situados por encima del tobillo.

TABLA No. 1

	Iniciación	**Fundamentación**	**Perfeccionamiento**
Técnico	Al niño se le enseña cómo debe desplazarse en el	Al niño se le enseñara toda la acción a través de	Al niño se le enseñaran los gestos técnicos

	terreno de juego coordinando los movimientos de una forma armoniosa Se le enseñara a manipular el material como es el balón para que tenga una adaptación con el elemento de trabajo Que explore diferentes formas de golpear el balón de futbol con las superficies del pie	gestos técnicos con y si balón, buscando una eficaz comunicación con los jugadores.	destinados a la óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego buscando una comunicación técnica con sus compañeros.
Táctico	El deportista realizara ajustes corporales del deporte, de forma intencionada para que adquiera una perspectiva del juego.	El futbol es un deporte en conjunto por lo que al niño se le debe enseñar las reglas, haciendo énfasis en fundamentos ofensivo y defensivo.	El deportista desarrolla las capacidades de desplazamiento, pases, remates y conducción siendo estos fundamentos básicos en el futbol
Físico	Se efectuarían actividades en forma jugada adaptándolas al futbol para que el deportista involucre sus capacidades de forma general.	Se realizan trabajos enfocados a la **flexibilidad**: estos se realizarán al inicio de las clases y al finalizar de las mismas. **Velocidad**: se realizarán trabajos de reacción, de desplazamiento para una adaptación a la hora del juego **Resistencia**: se realizarán trabajos de resistencia individual, grupal, con material y sin el mismo.	Teniendo en cuenta que el desarrollo de las capacidades del deportista, se realizan trabajos específicos que permitan un mejor desempeño en los entrenamientos y el campo de juego
Psicológico	Motivar al deportista durante en los	fortalecer el espíritu deportivo sobre llevando	Trabajar para el mejoramiento de las

	entrenamientos realizando trabajos grupales e individuales.	situaciones que se encuentre en desventaja. tolerar el error como método de aprendizaje para que el deportista aprenda de este mismo y no afecte su rendimiento deportivo motivar al deportista en los entrenamientos para su participación de estos mismos	relaciones interpersonales y de grupo. Fortalecer el espíritu de competencia en el deportista. Reforzar el espíritu deportivo para que le ayude a sobrellevar situaciones en las cuales se encuentre en desventaja.

TABLA No. 2

COMPONENTE O COMPETENCIA	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
MOTRIZ	Realiza movimientos a través de actividades lúdica con el fin de mejorar su capacidad física	Desarrollar destrezas motrices que le permitan mejorar su interacción con el entorno y un mejor desenvolvimiento.	Realiza desplazamientos con seguridad en diversas actividades predeportivos con el fin de mejorar sus habilidades motrices
TEMPORO - ESPACIALES	Ubica su cuerpo en el espacio sin invadir el de los compañeros por medio Saltos, trote Fortaleciendo la coordinación viso-manual con objetos ajenos a su cuerpo	Realiza desplazamientos armónicos y económicos el en menor tiempo posible, ubicándose de manera óptima en el espacio.	Se mescla con el entorno de manera precisa y acorde a la práctica realizada, utilizándola como un medio de desplazamiento en tiempo y espacio

TÉCNICO - DEPORTIVAS	Realiza ajustes corporales, golpes, lanzamientos a través de actividades lúdicas y deportivas	Realiza flexiones y extensiones apropiados para garantizar movimientos fluidos y efectivos.	Ejecuta de manera óptima lanzamientos, atrapadas, saltos, pases y manipulación de objetos externos.
LÚDICO - RECREATIVAS	Aplica juegos tradicionales y deportivos para dar un uso diferente al tiempo libre, mejorando la autoestima y la parte emocional	Utiliza los deportes o actividades predeportivas de conjunto como un medio lúdico para generar espacios y ambientes armónicos dentro de la clase	Es consciente de la seguridad de cada juego realizado en su acción de movimiento
AXIOLÓGICAS Y/O SOCIOAFECTIVAS	Genera espacios donde fortalece las emociones, autoestima y la convivencia con los demás por medio del movimiento	Por medio del juego y actividades predeportivas, el deportista comprende el trabajo en equipo y la formación de valores	Trabaja en grupo logrando un cuidado y una confianza de las actividades propuestas

TOPICOS Y DESEMPEÑOS

TABLA No. 3

GRUPOS	TÓPICO GENERATIVO	DESEMPEÑOS
INICIACIÓN	**FUTBOL** • Juegos de persecución • Juegos de reacción • Lanz. pelota • Pruebas básicas • pases y saques • Predeportivos • Desplazamientos con balón	Efectúa desplazamientos en distintas velocidades por diferentes espacios, mejorando la velocidad de reacción y de desplazamiento mejorando sus tiempos por medio de pruebas.
FUNDAMENTACIÓN	• juegos de velocidad • 100 metros • Relevos • Lanzamiento de pelota • Juegos simplificados • Trabajo de resistencia • Circuitos con balón • Juego 11 vs 11	Utiliza el futbol como medio de fortalecer y comprender el trabajo cooperativo e inteligencia en tácticas deportivas colectivas e individual.
PERFECCIONAMIENTO	• Pases • Remates • Saques • Trabajo físico • Trabajo táctico • Conducción de balón con obstáculos • Juego 11 vs 11	Articula coherentemente en un contexto natural, los sistemas de orientación y comunicación con acciones motrices básicas, liderazgo y óptimo trabajo colectivo

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO

1. Test de entrada habilidades motrices de base
2. Observación directa e individual
3. Competencias

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR

Realización de pruebas específicas para cada fase de los entrenamientos según las observaciones realizadas en cada sesión de entrenamiento y al finalizar cada ciclo
FUNDAMENTACION DEPORTIVA:
OBJETIVO GENERAL

- Fomentar en la niñez del Municipio de Silvania el desarrollo de habilidades motoras básicas de movimiento, esquema corporal y aprovechamiento del tiempo libre por medio del futbol y actividades relacionadas a esta práctica deportiva

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la construcción y formación integral de la niñez del departamento por medio del deporte
- Organizar un plan de acción para la consolidación de los fundamentos propios del deporte especifico el cual de forma lúdica y recreativa en la niñez del área rural del municipio de Sibate

UNIDADES TEMATICAS

1. Reforzamiento motor
2. Fundamentación técnica
3. Preparación física
4. Preparación teórica
5. Preparación psicológica
6. Competencias

METODOLOGIA

Consolidación de los fundamentos básicos del deporte específico (futbol) por medio de la creación de nociones propias del juego involucradas en las diferentes sesiones de entrenamiento, además de la estimulación y preparación física necesaria para afrontar los nuevos desafíos en los encuentros deportivos a realizarse en diferentes momentos en el desarrollo deportivo de cada jugador.

- Conducción o dribling
- Regate
- Fintas
- Saques
- Remates
- Tiro al arco

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 3
Malla curricular por categoría

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	es consiente de realizar los ejercicios teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades
						RITMO	busca estrategias para realizar movimientos acordes y con mayor facilidad
						EQUILIBRIO	explora diferentes movimientos para el desarrollo de los ejercicios y el trabajo de su cuerpo
						ORIENTACIÓN	logra identific el desarrollo de actividades realizadas
						DIFERENCIACION	identifica los diferentes ejercicios que se pueden desarrollar en los entrenamientos
						REACCIÓN	logra realizar trabajos donde le permitan desarrollar sus destrezas y trabajos de reaccion
						ADAPTACIÓN	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla diferentes desplazamientos que le permitan garantizar un movimiento fluido
						CORRER	Aplica con un juego las formas básicas de movimiento manteniendo la coordinación y el ritmo en su cuerpo
						SALTAR	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
						ATRAPAR	es consciente del espacio tiempo el que tiene que utilizar para desarrollar el ejercicio
						RODAR	ejecuta diferentes tipos y patrones de movimientos en las practicas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS			MAXIMA	desarrolla trabajos con material externoa a su cuerpo
				1	FUERZA	EXPLOSIVA	logra desarrollar trabajos de repeticiones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ejecuta trabajos de fondo donde se involucre su resistencia
						ANAEROBICO	realiza trabajos de velocidad observando el desplazamiento que realiza en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	logra desarrollar desplazamientos en la mayor velocidad posible
						DESPLAZAMIENTO	es conciente de las diferentes formas de desplazamientos que puede desarrollar en los entrenamientos
						REACCION	participa del trabajo en equipo
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	es consiente de la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	logra identificar que es importante para disponer de su cuerpo para una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS			LARGO	Es consciente de la distancia donde debe realizar el pase
				1	PASE	HACIA ATRÁS	desarrolla pases en diferentes direciones
						DE PROFUNDIDAD	es consiente y desarrolla pases al espacio
						DE PARED	desarrolla trabajo de pases con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	recibe el balon con las superficies del pie
						SEMIPARADA	recibe el balon y realizar un desplazamiento
						AMORTIGUAMIENTO	logra recibir el balon utilizando sus pies
						PARTE INTERNA DEL PIE	desarrolla el desplazamiento llebando el balon suave mente con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	logra desplazarse conduciendo el balon de un lado para el otro
				3	CONDUCCIN	PARIE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	explora de las diferentes superficies de contacto
						PLANTA DEL PIE	se desplaza en linea lateral trasladando el balon de un lado para el otro
						MUSLO CABEZA Y PECHO	
				4	TIROS	FALTA	es conciente que puede golpear el balon hacia la porteria y covertir el gol
						PENALTIS	es conciente que para generar un penalti cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	logra realizar golpes con la cabeza teniendo una coordinación
				5			
		TEORICO				JUEGO ANTIGUO	es conciente del origen del futbol
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	EDAD MEDIA	logra identificar como evoluciona el futbol
						JUEGOS OLIMPICOS	identifiquen la participacion de los eventos que apollan el futbol
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas sean consientes que el deporte es tanto para hombres y mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	logren identificar las distribuciones del campo de futbol
						BALON	logren identificar el elemento que van a utilizar y su superficie
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen los jugadores de su equipo, los del equipo contrario y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	se identifique con el trabajo grupal para un fin colectivo
						LIDERASGO	es consciente de tomar decisiones que favorezcan al equipo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			RESPETO	desarrolla el respeto con sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
				1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	se identifica con el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es conciente que los entrenamientos se requieren de diciplina
						HUMILDAD	desarrolla trabajo con sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	es conciente de la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva
						ALIMENTACIÓN	identifica que la buena alimentacion es importante para el desarrollo de la practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos
						DESCANSO Y SUEÑO	es conciente que su estado fisico depende del buen descanso
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad fisica que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	demuestra diciplina para mejorar su atencion en los entrenamientos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	desarrolla un ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS			CARRERA CON PLATILLOS	ayudan a que los miembros del grupo se puedan comunicar entre sí
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	TOPOS	ayuda a que los miembros del grupo se pueda comunicar entre si
						SAPITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
						CIRCUITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
				2	JUEGOS TRADICIONALES	POLICIAS Y LADRONES	fortalece su liderazgo en las actividades
						CONGELADOS	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						CARRETILLA	valora y pone en practica las opiniones de sus compañeros
						LA LLEVA	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	desarrolla con el mayor interés las actividades propuestas
						OBSTACULOS	Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud
						BALONES RAPIDAS	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las actividades recreativas
						CIRCUITOS	demuestras responsabilidades en el desarrollo de las actividades y el cuidado del material
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como estrategia para compartir con sus compañeros
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y trabajo en equipo

FECHA DE ENTREGA	28/02/2018
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	GERMAN DAVID TORRES GONZALEZ
MUNICIPIO	SIBATE

ELABORADO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realizar los ejercicios teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades y siendo consiente d los movimientos
						RITMO	desarrollo estrategias que garantice el movimientos acordes y con mayor fluidez
						EQUILIBRIO	es consiente del desarrollo de los ejercicios para el trabajo de su cuerpo
						ORIENTACION	identifica el desarrollo de las actividades realizadas
						DIFERENCIACION	identifica los ejercicios que se desarrollar en los entrenamientos
						REACCIÓN	realizar trabajos en los cuales le permitan desarrollar sus destrezas y su reaccion
						ADAPTACIÓN	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla desplazamientos garantizando un movimiento fluido
						CORRER	utiliza formas básicas de movimiento manteniendo la coordinación y el ritmo en su cuerpo
						SALTAR	ubica su cuerpo de manera armoniosa siendo consciente de los movimientos asignados
						ATRAPAR	trabaja espacio tiempo desarrollando de manera armoniosa los diferentes ejercicios
						RODAR	ejecuta diferentes tipos y patrones de movimientos en las practicas
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	desarrolla trabajos con sus compañeros y elementos externos
						EXPLOSIVA	desarrollar trabajos de repeticiones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ejecuta trabajos de fondo donde se involucre su resistencia
						ANAEROBICO	realiza trabajos de velocidad observando el desplazamiento que realiza en el menor tiempo posible
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	logra desarrollar desplazamientos en la mayor velocidad posible
						DESPLAZAMIENTO	realiza diferentes formas de desplazamientos las cuales desarrolla en los entrenamientos
						REACCION	participa del trabajo en equipo permitiendole el desarrollo de las actividades
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	asumede la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	identifica la activacion de su cuerpo para una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Es consciente de la fuerza que debe aplicar para realizar el pase
						HACIA ATRÁS	desarrolla pases para mantener el control del balon
						DE PROFUNDIDAD	es consiente y desarrolla pases al espacio
						DE PARED	desarrolla trabajo de pases y rotacion con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	logra controlar el balon con las superficies del pie
						SEMIPARADA	es conciente de controlar del balon y realiza un desplazamiento
						AMORTIGUAMIENTO	amortigua del balon utilizando sus pies
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	desarrolla el desplazamiento llebando el balon con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	se desplaza conduciendo el balon con su pierna dominante
						PARTE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	Es consciente de las diferentes superficies de contacto
						PLANTA DEL PIE	realiza desplazamientos en linea lateral trasladando el balon de un lado para el otro
						MUSLO CABEZA Y PECHO	realiza contacto al balon con la parte superior del cuerpo
				4	TIROS	FALTA	realiza cobros a la porteria de pelota quieta con barrera
						PENALTIS	ejecuta un penalti cuando le cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	realizar golpes con la cabeza teniendo una coordinación visual
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	es conciente del origen del futbol
						EDAD MEDIA	identificar como evoluciona el futbol
						JUEGOS OLIMPICOS	conoce la participacion de los eventos que apollan el futbol
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas sean consientes que el deporte es tanto para hombres y mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	identifican las distribuciones del campo y la superficie del campo de futbol
						BALON	identificar el elemento que van a utilizar y su superficie
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen la cantidad de los jugadores de su equipo, los del equipo contrario y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	se identifique con el trabajo grupal para un fin colectivo
						LIDERASGO	toma de decisiones que favorezcan al equipo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	desarrolla el respeto con sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	se identifica con el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es conciente que los entrenamientos se requieren de diciplina
						HUMILDAD	desarrolla trabajo con sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	es conciente de la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva
						ALIMENTACIÓN	identifica que la buena alimentacion es importante para el desarrollo de la practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos
						DESCANSO Y SUEÑO	es conciente que su estado fisico depende del buen descanso
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad fisica que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	demuestra la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	demuestra diciplina para mejorar su atencion en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	desarrolla un ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CARRERA CON PLATILLOS	ayudan a que los miembros del grupo se puedan comunicar entre si
						CADENA	ayuda a que los miembros del grupo se pueda comunicar entre si
						MICOS A SUS PALOS	crea espacios de integracion con los demas integrantes
						CIRCUITOS	crea recursos en comun con los demas integrantes
				2	JUEGOS TRADICIONALES	POLICIAS Y LADRONES	fortalece su liderazgo en las actividades
						CONGELADOS	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
						CARRETILLA	valora y pone en practica las opiniones de sus compañeros
						LA LLEVA	fortalece la toma de decisiones sin afectar las opiniones de los demás
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	desarrolla con el mayor interés las actividades propuestas
						OBSTACULOS	Valora y acata los beneficios de la actividad física para su salud
						PONCHADOS EN EQUIPOS	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las actividades recreativas
						ENCOSTALADOS	demuestras responsabilidades en el desarrollo de las actividades y el cuidado del material
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como estrategia para compartir con sus compañeros
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y trabajo en equipo

FECHA DE ENTREGA	28/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	GERMAN DAVID FLORES GONZALEZ
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"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
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	realiza ejercicios desarrollando actividades para mejor el movimiento
						RITMO	desrrolla estrategias que garantice el movimientos acorde a la actividad
						EQUILIBRIO	desarrolla los ejercicios de equilibrio con el trabajo equilibrio
						ORIENTACION	propone las actividades y las desarrolla de la manera mas adecuada
						DIFERENCIACION	diferencia los ejercicios propuestos durante el desarrollo de los entrenamientos
						REACCIÓN	propone y desarrolla actividades que mejoren la reaccion en las actividades propuestas
						ADAPTACIÓN	ubica su cuerpo de manera armoniosa utilizando los movimientos adecuados y correctos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza garantizando una fluides y un ahorro de enrgia en el movimiento
						CORRER	se desplaza en diferentes velocidad manteniendo la coordinación y el ritmo
						SALTAR	propone diferentes saltos utilizando una o sus dos piernas para realizar el movimiento
						ATRAPAR	cordina los movimientos de espacio tiempo de manera armoniosa
						RODAR	emplea diferentes tipos y patrones de movimientos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	trabaja con sus compañeros y elementos externos
						EXPLOSIVA	desarrollar trabajos de repeticiones
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrollan trabajos de fondo para mejorar su resistencia
						ANAEROBICO	trabaja la velocidad para un buen desempeño en los entrenamientos y partidos
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	realiza desplazamientos utilizando su mayor velocidad
						DESPLAZAMIENTO	se desplaza en diferentes direcciones y formas
						REACCION	propone diferentes ritmos de velocidad y el desarrollo de las actividades
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	conoce la importancia del trabajo para evitar lesiones
						DINAMICA	identifica la activacion y movilidad articular para el desarrollo de una actividad fisica
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	realiza cambios de frente con la fuerza y la precisión correcta
						HACIA ATRÁS	desarrolla pases obteniendo el dominio del balon
						DE PROFUNDIDAD	realiza pases que generen espacios para una mejor fluides en el partido
						DE PARED	trabaja pases y rotacion con sus compañeros
				2	CONTROL	PARADA	controla el balon con las diferentes superficies de su cuerpo
						SEMIPARADA	controla el balon y realiza un desplazamiento o un pase
						AMORTIGUAMIENTO	utiliza las superficies de contacto de su cuerpo extremidades inferiores y superiores
				3	CONDUCCIN	PARTE INTERNA DEL PIE	realiza desplazamientos llebando el balon con su pie
						PARTE EXTERNA DEL PIE	se desplaza conduciendo el balon con su pierna dominante
						PARTE INERNA Y EXTERNA DEL PIE	conduce el balon con su pierna derecha e izquierda
						PLANTA DEL PIE	realiza desplazamientos en linea lateral trasladando el balon
						MUSLO CABEZA Y PECHO	conduce al balon con la parte superior del cuerpo
				4	TIROS	FALTA	realiza cobros de diferentes distancias a la porteria de pelota quieta con barrera
						PENALTIS	ejecuta un cobro de penalti cuando le cometen una falta dentro del area del portero
						CON LA CABEZA	realizar golpes con la cabeza en cobros de esquina y centros teniendo una coordinación visual
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	JUEGO ANTIGUO	conoce el origen del futbol
						EDAD MEDIA	identificar como evoluciona el futbol
						JUEGOS OLIMPICOS	conoce la participacion de los eventos que apoyan el futbol
						FUTBOL FEMENINO	los deportistas trabajen en conjunto con las mujeres
				2	REGLAMENTACION	CAMPO DE JUEGO	identifican las medidas del campo y la superficie del terreno de juego
						BALON	identificar el material y el peso
						JUGADORES Y ARBITROS	identifiquen lo posicion de los jugadores de su equipo y los arbitros
						INICIO Y REANUDACION DEL JUEGO	los deportistas identifican que hay dos tiempos con una duracion de 45 minutos mas tiempos de adicion
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJO EN EQUIPO	trabajo grupal para un fin colectivo
						LIDERASGO	toma de decisiones que favorezcan al equipo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta a sus compañeros, el profesor y los entrenamientos
						TRABAJO EN EQUIPO	lidera el trabajo en equipo para enriquecer su aprendisaje
						RESPONSABILIDAD	es puntual en los entrenamientos y adquiere diciplina
						HUMILDAD	apoya a sus compañeros sin importar las condiciones fisicas y su capacidad en los entrenamientos
						LEALTAD	desarrolla el sentido de pertenencia, respeto por su equipo y es puntual en los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	sabe que la higiene personal tanto corporalmente como de su ropa deportiva es muy importante
						ALIMENTACIÓN	crea un habito de alimentacion saludable ya que es importante para el desarrollo de la practica deportiva y su vida cotidiana
						PRESENTACION PERSONAL	utiliza la ropa adecuada para los entrenamientos y un buen aseo
						DESCANSO Y SUEÑO	descansan de manera adecuada ya que es importante para su estado fisico
						EJERCICIO FISICO	desarrolla actividad que le permita tener un mejor desempeño en los encuentros deportivos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	tiene la mejor disposición a la hora de realizar los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrolla trabajos donde su objetivo es la superacion personal a traves del deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	trabaja la diciplina para mejorar en los entrenamientos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	genera espacios de ambiente de respeto y trabajo en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURA LA BANDERA	ayudan a que los miembros del grupo cooperen entre si
						TARRO TARRO	desarrollen estrategias para el desarrollo de la clase
						MICOS A SUS PALOS	crea espacios de integracion con los demas integrantes
						ROBILLAS CALIENTES	crear estrategias para el desarrollo de la actividad
				2	JUEGOS TRADICIONALES	ENCOSTALADOS	fortalece el trabajo a traves del juego
						CARRETILLA	trabaja en equipo tomando las decisiones en equipo
						CARRERA DE CABALLOS	valora su participacion y el aporte que puede desarrollar en los entrenamientos
						LA LLEVA	toma deciciones para la fluides y el desarrollo de los entrenamientos
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVOS	busca estrategias para un buen desarrollo de las actividades
						OBSTACULOS	Valora y acata las beneficios de la actividad física para su salud
						PONCHADOS EN EQUIPOS	desarrolla el trabajo en equipo por medio de las actividades recreativas
						LA COLA DEL DRAGON	demuestra coordinación y acoplamiento en el grupo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPORTIVO	utiliza la practica del deporte como medio para el trabajo en equipo y la responsabilidad
						RECREATIVO	Comprende la importancia del juego como medio de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre

FECHA DE ENTREGA	28/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS	GERMAN DAVID FLORES GONZALEZ
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 3

























OBLIGACION #4



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS	10		8	1											10
11 AÑOS	10		9	2											10
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS	13		12	1											13
15 AÑOS	12		11	1											12
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															45



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Pablo Contreras		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
2	Damian Perez		1		1		0			1		1		1																				6	5	1	83%
3	Emanuel Peñaloza		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
4	Samuel Bello		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
5	Santiago Ramirez		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
6	Alan Solaque		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
7	Yhusting Gusman		1		1		1			1		0		1																				6	5	1	83%
8	Jesus Perez		0		1		1			1		0		0																				6	3	3	50%
9	Diego Alarcon		0		1		1			1		0		1																				6	4	2	67%
10	Santiago Reyes		1		1		1			0		1		0																				6	4	2	67%
11	Martin Castañeda		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
12	Brandon Herrera		1		1		1			1		0		1																				6	5	1	83%
13	David Ramirez		0		1		1			1		1		1																				6	5	1	83%
14	Duvan Gonzalez		1		1		1			1		0		1																				6	5	1	83%
15	Sebastian Ausique		0		1		1			0		1		1																				6	4	2	67%
16	Juan camilo Peña		1		0		1			1		1		1																				6	5	1	83%
17	Anderson Buitrago		0		1		1			1		0		1																				6	4	2	67%
18	Daniel Medina		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
19	Jose Luis Perez		0		1		1			1		1		1																				6	5	1	83%
20	Cristian Restrepo		1		1		0			1		0		1																				6	4	2	67%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Juan Pablo Contreras		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
2	Damian Perez		1		1		0			1		1		1																				6	5	1	83%
3	Emanuel Peñaloza		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
4	Samuel Bello		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
5	Santiago Ramirez		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
6	Alan Solaque		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
7	Yhusting Gusman		1		1		1			1		0		1																				6	5	1	83%
8	Jesus Perez		0		1		1			1		0		0																				6	3	3	50%
9	Diego Alarcon		0		1		1			1		0		1																				6	4	2	67%
10	Santiago Reyes		1		1		1			0		1		0																				6	4	2	67%
11	Martin Castañeda		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
12	Brandon Herrera		1		1		1			1		0		1																				6	5	1	83%
13	David Ramirez		0		1		1			1		1		1																				6	5	1	83%
14	Duvan Gonzalez		1		1		1			1		0		1																				6	5	1	83%
15	Sebastian Ausique		0		1		1			0		1		1																				6	4	2	67%
16	Juan camilo Peña		1		0		1			1		1		1																				6	5	1	83%
17	Anderson Buitrago		0		1		1			1		0		1																				6	4	2	67%
18	Daniel Medina		1		1		1			1		1		1																				6	6	0	100%
19	Jose Luis Perez		0		1		1			1		1		1																				6	5	1	83%
20	Cristian Restrepo		1		1		0			1		0		1																				6	4	2	67%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE / MODALIDAD:	Futbol
MUNICIPIO:	Sibate
NOMBRE DEL FORMADOR:	German David Flores Gonzalez

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						perfeccionamiento		
	SEDE DE TRABAJO						sibate		
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO						Iniciacion		
	SEDE DE TRABAO						Sibate		
2:00 PM A4: 00 PM	GRUPO	Fundamentacion	Iniciacion	Fundamentacion	Iniciacion	Fundamentacion			
	SEDE DE TRABAO	Siabte	Sibate	Siabte	Sibate	Sibate			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		perfeccionamiento		perfeccionamiento				
	SEDE DE TRABAJO		sibate		sibate				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR German David Flores Gonzalez

OBLIGACION # 5

Interactúe en mis redes sociales logros hechos por indeportes Cundinamarca



OBLIGACION # 6

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: 1-dic	**Lugar:** Sibate	**Municipio:** Sibate	**Hora:** 2,00PM	**N° de sesión:** 48	**N° de semana:** 18
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 a 8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Evidenciar el nivelde concentracion de los deportistas.
Objetivo Especifico: mejorar las diferentes faltas de atencion del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza charla de presentacion a los ldeportistas	Introduccion a la clase	X	5'	
2. Se realiza toma de datos a los deportistas	llamado a lista	X	2'	
3. Se realia ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular	X	6'	
4. Se realizara un juego denominado basurita.	Calentamiento	X	7'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			Balones- Platillos- Estacas
2.		Explosiva			
3. El grupo se dividira por parejas, y trataran de tocar las rodillas, tobillos, hombros.	Resistencia	Aerobica	X	30'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Se realizara la actividad denominada tierra, mar y aire		Reacciòn	X	20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara carrera de obstaculos	Acoplamiento	X	30'	
2.	Ritmo			Balones- Platillos- Estacas
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7'	Ejercicios de estiramiento, iniciando opor el tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3'	Charla verbal	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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:	**3-dic**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Observar las diferentes condiciones del deportista realizando ejercicios con elemento y sin el.

Objetivo Especifico: Corregir los diferentes errores que presente el deportista al realizar el ejercicio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza charla para dar parametros de la practica a los deportistas	Introduccion a la clase		**X**	3'	
2. Se toma asistencia de los deportistas	llamado a lista		**X**	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular.	Movilidad Articular		**X**	5'	
4. Se realiza un juego denominado congelados bajo tierra.	Calentamiento		**X**	10'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se realiza ejercicios para fortalecer el tren inferior, con diferentes	Fuerza	Estatica	**X**	20'	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara conduccion de balon con las diferentes superficies del pie.	**X**		15'	Balones, Platillos.
2. Se realiza ejercicios de control de balon con las diferentes superficies del	**X**		35'	
3. Se realiza ejercicios de pase con por parejas, con diferentes variantes	**X**		20'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7'	Se realiza ejercicios de estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla verbal	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3'	Se realiza charla sobre la practica.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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:	**5-dic**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Aumentar la participacion del deportista en la practica.

Objetivo Especifico: Aclarar las diferentes dudas que el deportista pueda tener a lo largo de la practica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dan parametros para realizar la practica	Introduccion a la clase	**X**	5'	
2. Se toma la a sistencia del dia	llamado a lista	**X**	3'	
3. Se realiza elevacion del calor corporal.	Movilidad Articular	**X**	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			**Balones, platillos**
3.	Equilibrio			
4. Se realiza trote en diferentes direcciones cambiando de lado al escuchar el estimulo	Orientación	**X**	15'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se realizara ejercicios de atrapar el balon con diferentes variantes.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	30'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza ejercicios de conduccion con los diferentes superficies del pie	**X**		25'	**Balones ,platillos, estacas**
2. Se Realiza ejercicios de remate al arco con diferentes variantes.	**X**		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**7'**	Se realiza ejercicios de estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**3'**	Se realiza charla de retroalimentacion de la practica	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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-dic	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora:2:00pm**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Incrementar el nivel fisico y tecnico del deportista.
Objetivo Especifico: Descubrir las dificultades de los deportistas al realizar los ejercicios
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dan parametros para realizar la practica.	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Se toma asistencia de los deportistas	llamado a lista	x	3'	
3. Se realiza ejercicios de movilidad articular para subir el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	x	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			Balones, platillos, estacas
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se realiza ejercicios de velocidad utilizando variantes y diferentes estimulos.		Reacciòn	X	30'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			Balones, platillos
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se Realiza ejercicios de salto con balon.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza ejercicios de conduccion de balon con los diferentes superficies del pie	x		20'	Balones, estacas, platillos.
2. Se realiza ejercicios de control de balon.	x		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10'	Se realiza ejercicios de estiramiento articular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Charla verbal	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		1	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-dic	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Estimular al deportista por medidio de actividades didacticas y mejorar sus capacidades fisicas y coordinativas.

Objetivo Especifico: Distinguir las diferentes dificultades que presentan los deportistas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase	x	5'	
2.	llamado a lista	x	3'	
3.	Movilidad Articular	x	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			Balones estacas, platillos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara un ejercicio denominado los brujos.		Desplazamiento	x	20'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			Balones, estacas, platillos
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se realiza ejercicio denominado a la casa del balon.	Diferenciación	x	20'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara ejercicios de pases por parejas	x		20'	
2. Se realiza ejercicios de remate con diferentes partes del cuerpo	X		30'	Balon, estacas, platillos.
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10'	Se realiza ejercicios de estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla verbal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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:	**14-dic**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Estimular al deportista por medidio de actividades didacticas y mejorar sus capacidades fisicas y coordinativas.

Objetivo Especifico: Distinguir las diferentes dificultades que presentan los deportistas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	**x**	5'	
2.	llamado a lista	**x**	3'	
3.	Movilidad Articular	**x**	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones estacas, platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara un ejercicio denominado los brujos.		Desplazamiento	**x**	20'	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			**Balones, estacas, platillos**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se realiza ejercicio denominado a la casa del balon.	Diferenciación	x	20'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara ejercicios de pases por parejas	**x**		**20'**	
2. Se realiza ejercicios de remate con diferentes partes del cuerpo	**X**		**30'**	**Balon, estacas, platillos.**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10'	Se realiza ejercicios de estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Charla verbal.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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: 1-dic	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora:4:00 pm**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el nivel fisico, tecnico de los deportistas por medio de ejercicios ludicos

Objetivo Especifico: Evidenciar el aumento a nivel tecnico y fisico del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dan parametros para desarrollar la practica	Introduccion a la clase	**x**	5'	
2. Se hace toma de asistencia	llamado a lista	**x**	3'	
3. Se realiza ejercicios para elevar el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	**x**	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se realiza ejercicios de fuerza de pierna (tijeras, sentadillas)	Fuerza	Maxima	**x**	10'	**Balones, platillos**
2. Se realiza ejercicios de fuerza de abdomen (plancha, boca abajo, boca arriba)		Explosiva		10'	
3. Se realiza ejercicios de fuerza de brazo (flexion de codo)	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realiza la actividad denominada pañuelito con balon		Desplazamiento	**x**	20'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza ejercicios de conduccion de balon por parejas	**x**		**20'**	
2. Se realiza ejercicios de control de balon por parejas (muslo, empeine, borde	**x**		**20'**	**Balones, platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de estirmaiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla berval	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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: 3-dic	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar el nivel fisico, tecnico de los deportistas por medio de ejercicios ludicos

Objetivo Especifico: Evidenciar el aumento a nivel tecnico y fisico del deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dan parametros para desarrollar la practica	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Se hace toma de asistencia	llamado a lista	x	3'	
3. Se realiza ejercicios para elevar el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	x	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se realiza ejercicios de fuerza de pierna (tijeras, sentadillas)	Fuerza	Maxima	x	10'	Balones, platillos
2. Se realiza ejercicios de fuerza de abdomen (plancha, boca abajo, boca arriba)		Explosiva		10'	
3. Se realiza ejercicios de fuerza de brazo (flexion de codo)	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realiza la actividad denominada pañuelito con balon		Desplazamiento	x	20'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza ejercicios de conduccion de balon por parejas	x		20'	
2. Se realiza ejercicios de control de balon por parejas (muslo, empeine, borde	x		20'	Balones, platillos
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de estirmaiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla berval	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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:	**5-dic**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora:**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar el nivel de velocidad del deportista por medio de actividades ludicas							
Objetivo Especifico: Corregir las diferentes falencias presentadas por los deportistas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dan parametros para desarrollar la practica	Introduccion a la clase	**x**	2'	
2. Se hace toma de asistencia	llamado a lista	**x**	1'	
3. Se realiza ejercicios para elevar el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	**x**	7'	
4. Se desarrolla la actividad denominada cadenita.	Calentamiento	**x**	10'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Se realiza carrera de obstaculo, finalizando con un sprint	Velocidad	Maxima	**x**	20'	
6. Se realiza la actividad denominada balon a cono		Desplazamiento	**x**	20'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se realiza la actividad denominada a la caza del balon	Diferenciación	x	20'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza ejercicios de pase por parejas, (larga, media y larga distancia)	**x**		**15'**	
2. Se realiza ejercicios de remate a porteria con diferentes variantes	**x**		**15'**	**Balones, platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de estirmaiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla berval	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8-dic**	**Lugar: sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 2:00pm**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Incrementar el nivel fisico, tecnico y psicologico del deportista

Objetivo Especifico: Evidenciar los diferentes cambios que presenta el deportistaal pasar las practicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dan parametros para desarrollar la practica	Introduccion a la clase	**x**	4'	
2. Se hace toma de asistencia	llamado a lista	**x**	3'	
3. Se realiza ejercicios para elevar el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	**x**	13'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, platillos**
2.		Explosiva			
3. Se realizara trote alrededor de la cancha con diferentes variantes.	Resistencia	Aerobica	**x**	10'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se realiza remate a porteria por parejas reaccionando al estimulo.		Reacciòn	**x**	30'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Se realizara la actividad denominada el hombre sombra.	Orientación	x	20'	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza ejercicios de pase por parejas, (larga, media y larga distancia)	**x**		**15'**	
2. Se realiza ejercicios de remate a porteria con diferentes variantes	**x**		**15'**	**Balones, platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de estirmaiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla berval	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Aumentar la velocidad del jugador por medio de diferentes ejercicios

Objetivo Especifico: Fundamentar al jugador tecnicamente con una gran variedad de ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dan parametros para desarrollar la practica	Introduccion a la clase	**x**	4'	
2. Se hace toma de asistencia	llamado a lista	**x**	3'	
3. Se realiza ejercicios para elevar el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	**x**	13'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, platillos, estacas**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realiza zigzag con balon en medio de estacas y finaliza con velocidad de 20 mts		Desplazamiento	**x**	20'	
7. Se realiza salto a pies juntos y termina con sprint de 10mts		Reacciòn		20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se realiza la actividad denominada vaciar campo	Diferenciación	x	20'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Serealiza ejercicio de conduccion de balon (muslo, empeine, borde interno, pecho)	**x**		**15'**	
2. Se realiza campeonato de penaltis	**x**		**15'**	**Balones, platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de estirmaiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla berval	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Se asigna tareas para mejorar las falencias presentadas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-dic**	**Lugar: Sibate**		**Municipio: Sibate**		**Hora: 4:pm**		**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 19**	
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez						**N° de deportistas: 20**				**Edades: 9 a 12**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**		**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Aumentar el nivel tecnico de los jugadores mediante diferentes ejercicios											
Objetivo Especifico: Evidenciar el aumento del nivel tecnico y fisico del deportista.											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		**x**	Convivencia		x	Autodisciplina		x	Participaciòn		x
Honestidad		x	Justicia		x	Reconocimiento		x	Autodominio		x
Trabajo en equipo		x	Cumplimiento		x	Juego Limpio		x	Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dan parametros para desarrollar la practica	Introduccion a la clase	**x**	5'	
2. Se hace toma de asistencia	llamado a lista	**x**	3'	
3. Se realiza ejercicios para elevar el nivel de calor corporal	Movilidad Articular	**x**	12'	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Se realiza el ejercicio denominado el gusano cienpies	Fuerza	Maxima	**x**	20'	**Balones, platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Se realiza el ejercicio denominado a la caza del balon	Diferenciación	x	20'	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se realiza ejercicio de remate a porteria (parejas, individual, balon en movimiento, balon estatico.)	**x**		**20'**	
2. Se realiza ejercicios de control de balon por parejas (muslo, empeine, borde interno, pecho)	**x**		**15'**	**Balones, platillos**
3. Se realiza ejercicios de pase (corta, mediana y larga distancia)	**x**		**15'**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de estirmaiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Charla berval	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Charla verbal	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/12/2022**	**Lugar: sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 8am**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x

Objetivo General: Observar las condiciones de cada deportista al momento de desarrollar la practica

Objetivo Especifico: Verificar las diferentes dificultades que presenten las deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la calidad tecnica del deportista mediante ejercicios.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se Realiza charla para entregar parametros de la practica.	Introduccion a la clase	**x**	3'	
2. Se realiza la toma de asistencia	llamado a lista	**x**	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	7'	
4. Se Realiza ejercicio de toque de rodillas	Calentamiento	**x**	8'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se realiza la actividad denominada carrera de cojos	Fuerza	Maxima	**x**	20'	**Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3. Se realiza carrera continua en el lugar determinado	Resistencia	Aerobica	**x**	20'	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se realiza simulacion de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	x	30'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza el ejercicio denominado 5 contra 2		**x**	**20'**	
2.				**Balones, Platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de esiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2'	Se realiza charla sobre el respeto y la buena convivencia en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3'	Se realiza charla sobre la practica realizada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**		**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: Medir el nivel de cosentracion del deportista							
Objetivo Especifico: Verificar las diferentes dificultades que presenten las deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la calidad tecnica del deportista mediante ejercicios.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se Realiza charla para entregar parametros de la practica.	Introduccion a la clase	x	3'	
2. Se realiza la toma de asistencia	llamado a lista	x	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular	Movilidad Articular	x	7'	
4. Se Realiza ejercicio denominado cadenita	Calentamiento	x	8'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Se realiza circuito con balon rematando en sprint	Velocidad	Maxima	x	30'	
6.		Desplazamiento			
7. Se realiza remate al arco en parejas inciando al escuchar el estimulo.		Reacciòn	x	20'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza ejercicios por parejas de pase con movimiento.	x		**20'**	
2. Se realiza ejercicios de control de balon estaticos (muslo, empeine ,borde interno, pecho)	x		**20'**	**Balones, Platillos**
3. Se realiza ejercicios de remate a porteria con diferentes variantes	x		**20'**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de esiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2'	Se realiza charla sobre el respeto y la buena convivencia en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3'	Se realiza charla sobre la practica realizada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		x

Objetivo General: Mejorar la tecnica del deportistas mediante a diferentes ejercicios

Objetivo Especifico: Evidenciar los diferentes cambios que presente el deportista al pasar las practicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la calidad tecnica del deportista mediante ejercicios.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se Realiza charla para entregar parametros de la practica.	Introduccion a la clase	**x**	3'	
2. Se realiza la toma de asistencia	llamado a lista	**x**	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	7'	
4. Se Realiza ejercicio denominado congelados bajo tierra	Calentamiento	**x**	8'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realiza carrera de obstaculos rematando con sprint		Desplazamiento	**x**	30'	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se realiza simulacion de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza ejercicios de control de balon (empeine, muslo, pecho)	**x**		**20'**	
2. Se realiza ejercicios de remate a porteria con diferentes variantes terminando con torneo de penaltis	**x**		**20'**	**Balones, Platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de esiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2'	Se realiza charla sobre el respeto y la buena convivencia en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3'	Se realiza charla sobre la practica realizada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/12/2022**	**Lugar: Julio Manrique**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 25**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: Aumentar el desempeño fisico, tecnico de las deportistas							
Objetivo Especifico: Verificar las diferentes dificultades que presenten las deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la calidad tecnica del deportista mediante ejercicios.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se Realiza charla para entregar parametros de la practica.	Introduccion a la clase	x	3'	
2. Se realiza la toma de asistencia	llamado a lista	x	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular	Movilidad Articular	x	7'	
4. Se Realiza ejercicio de toque de rodillas	Calentamiento	x	8'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Se realizara ejercicios de fuerza de abdomen con diferentes variantes (plancha, tijera)	Fuerza	Maxima	x	30'	**Balones, Platillos**
2. Se realiza ejercicios de fuerza de pierna (Sentadilla explosiva, sentadilla estatica por tiempo)		Explosiva			
3. Se realiza ejercicios de flexion de brazo,(4 series de 10 flexiones)	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizara la actividad denominada el balon corredor		Desplazamiento	x	20'	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza ejercicios de conduccion de balon	x		**20'**	
2. Se realizara ejercicios de remate a porteria	x		**20'**	**Balones, Platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de esiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2'	Se realiza charla sobre el respeto y la buena convivencia en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3'	Se realiza charla sobre la practica realizada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

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: 12/12/2022	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**		**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 25**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: Aumentar el nivel tecnico y fisico de los deportistas mediante diferentes ejercicios							
Objetivo Especifico: Verificar las diferentes dificultades que presenten las deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la calidad tecnica del deportista mediante ejercicios.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se Realiza charla para entregar parametros de la practica.	Introduccion a la clase	**x**	3'	
2. Se realiza la toma de asistencia	llamado a lista	**x**	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	7'	
4. Se Realiza ejercicio de toque de rodillas	Calentamiento	**x**	8'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3. Se realiza carrera continua en el lugar determinado	Resistencia	Aerobica	**x**	10'	
4. Se realiza la actividad denominada suicidios		Anaerobica	**x**	20'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se realiza Sprints cortos al escuchar el estimulo		Reacciòn	**x**	10'	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza ejercicios de conduccion de balon (por parejas e individual.)	**x**		**20'**	
2. Se realiza ejercicios de remate a porteria con los diferentes superficies del cuerpo	**x**		**30'**	**Balones, Platillos**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de esiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2'	Se realiza charla sobre el respeto y la buena convivencia en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3'	Se realiza charla sobre la practica realizada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: Sibate**	**Municipio: Sibate**	**Hora: 4:00pm**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: German David Flores Gonzalez				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 14 a 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: Observar las condiciones de cada deportista al momento de desarrollar la practica							
Objetivo Especifico: Verificar las diferentes dificultades que presenten las deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar la calidad tecnica del deportista mediante ejercicios.							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se Realiza charla para entregar parametros de la practica.	Introduccion a la clase	**x**	3'	
2. Se realiza la toma de asistencia	llamado a lista	**x**	2'	
3. Se realiza ejercicios de movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	7'	
4.Se realiza el ejercicio denominado cadenita.	Calentamiento	**x**	8'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se realiza simulacion de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	x	30'	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza el ejercicio denominado 6 porterias pequeñas		**x**	**20'**	
2. Se realiza el ejercicio denominado 8 porterias pequeñas		**x**	**20'**	**Balones, Platillos**
3. Se realiza el ejercicio cruzar conduciendo		**x**	**20'**	
4.				

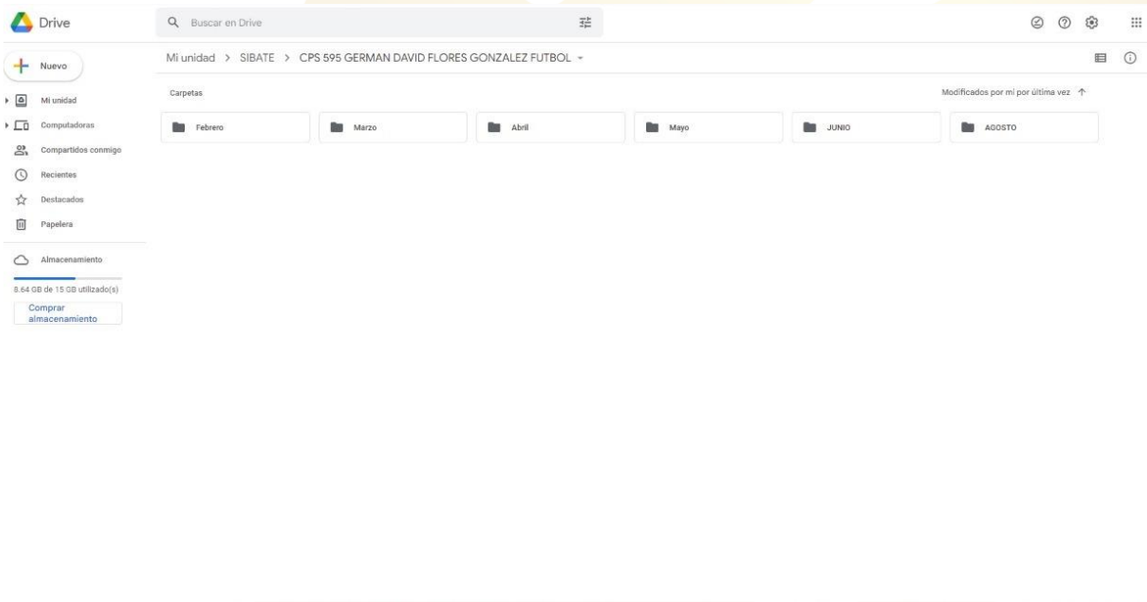
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7'	Se realiza ejercicios de esiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2'	Se realiza charla sobre el respeto y la buena convivencia en la practica.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3'	Se realiza charla sobre la practica realizada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION #

Actualice el drive institucional con los diferentes archivos solicitados



OBLIGACION # 8

Entregue plan mensual con los valores a calificar por categoría y por jugador



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SIBATE**				
LUGAR:				Sibate		**HORARIO DE PRACTICA:**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X				X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO	X		X		X		
			JUSTICIA	X		X		X		
			COOPERACION	X		X		X		
			LEALTAD	X		X		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA	X		X				
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA	X		X		X		
			AUTODOMINIO	X		X		X		
			RECOMPENSA	X		X		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X						
			CALENTAMIENTO	X						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X				
			RITMO			X		X		
			EQUILIBRIO					X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		X		
			REACCIÓN			X				
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	X		X		X		
				X		X		X		
				X				X		
								X		
		ELEMENTOS TACTICOS		X		X		X		
				X		X		X		
						X		X		
				X		X				
				X		X		X		
				X		X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		XX		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X		X		

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION ·# 9

Plasme la planilla de test físicos a desarrollar cuando el cronograma entregado por el ente administrativo lo indique

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

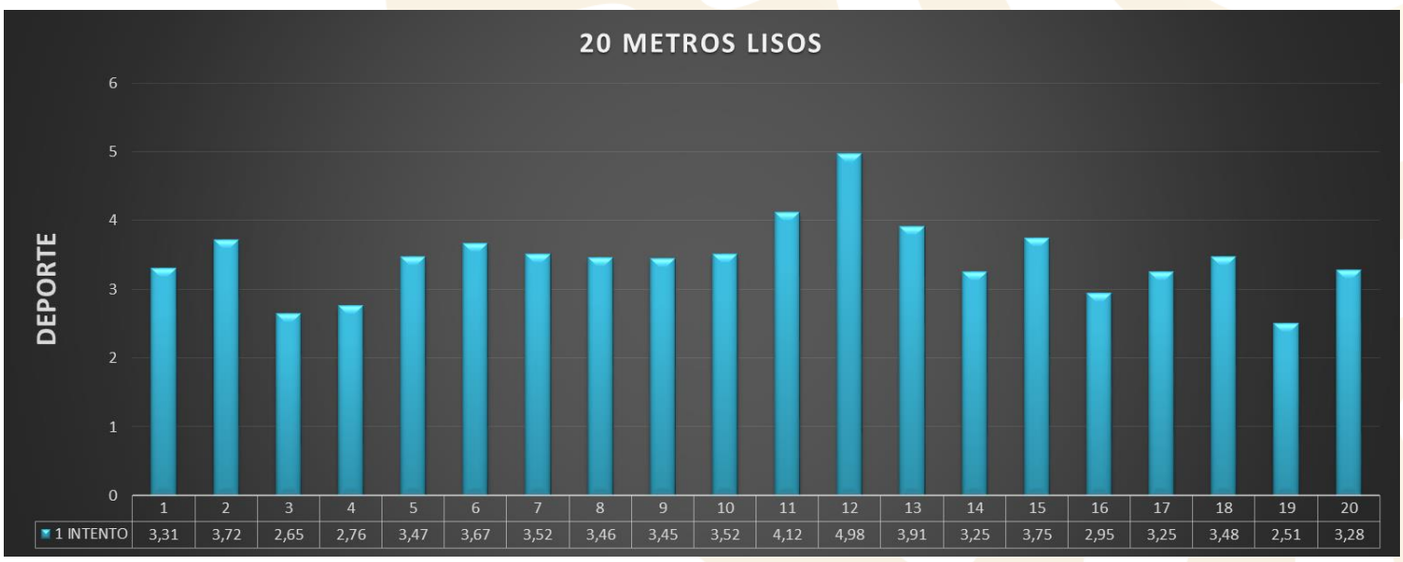
NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	Johan Eduardo Arenas	15	8/07/2007	Futbol	50	1,65	65		65
2	Samuel Prieto	14	27/06/2008	Futbol	49	1,61	60		70
3	Juan Bejarano	14	11/12/2007	Futbol	44	1,61	61		62
4	Manuel Parraga	14	4/08/2008	Futbol	54	1,71	69		70
5	James Solano	15	20/07/2007	Futbol	51	1,72	70		71
6	Nicolas Gonzalez	14	21/12/2007	Futbol	41	1,53	52		45
7	Jesus Arias	15	10/07/2007	Futbol	34	1,53	51		35
8	Santiago Torres	15	31/05/2007	Futbol	42	1,55	53		41
9	Deinner Oyola	15	20/07/2007	Futbol	36	1,57	57		35
10	Camilo Maldonado	14	25/02/2008	Futbol	52	1,71	69		50
11	Johan Uribe	14	7/02/2008	Futbol	45	1,69	67		47
12	Duvan Valero	14		Futbol	48	1,69	68		49
13	Deivi Reyes	15		Futbol	35	1,55	57		34
14	Kevin Ramirez	14	25/01/2008	futbol	43	1,59	58		42
15	Santiago Lesmes	15	4/03/2007	Futbol	69	1,61	60		68
16	Santiago Ardila	14	14/11/2007	Futbol	40	1,54	53		40
17	Nicolas Alfonso	15	2/10/2007	Futbol	46	1,49	48		43
18	Cristian Marroquin	15		Futbol	46	1,57	55		44
19	Cristian Alvarado	15	7/01/2007	Futbol	46	1,64	63		44
20	Jainer Parra	14	3/09/2008	Futbol	58	1,57	55		57
21	Jose Amaya	15	12/06/2007	Futbol	50	1,61	59		48
22	Duvan Gonzalez	14	19/11/2008	Futbol	45	1,68	66		43
23	Brando Pinilla	15	1/06/2007	Futbol	56	1,69	67		54
24	Alejandro Linares	15	14/08/2007	Futbol	48	1,55	54		48
25	Joseth Chavez	15	23/02/2007	Futbol	45	1,69	67		43
26	Julian Moreno	15	14/05/2007	Futbol	47	1,71	68		46
27	David Clavijo	14	29/11/2007	Futbol	52	1,71	68		50

MUNICIPIO EVALUADO: SIBATE

FORMADOR: GERMAN DAVID FLORES GONZALEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO



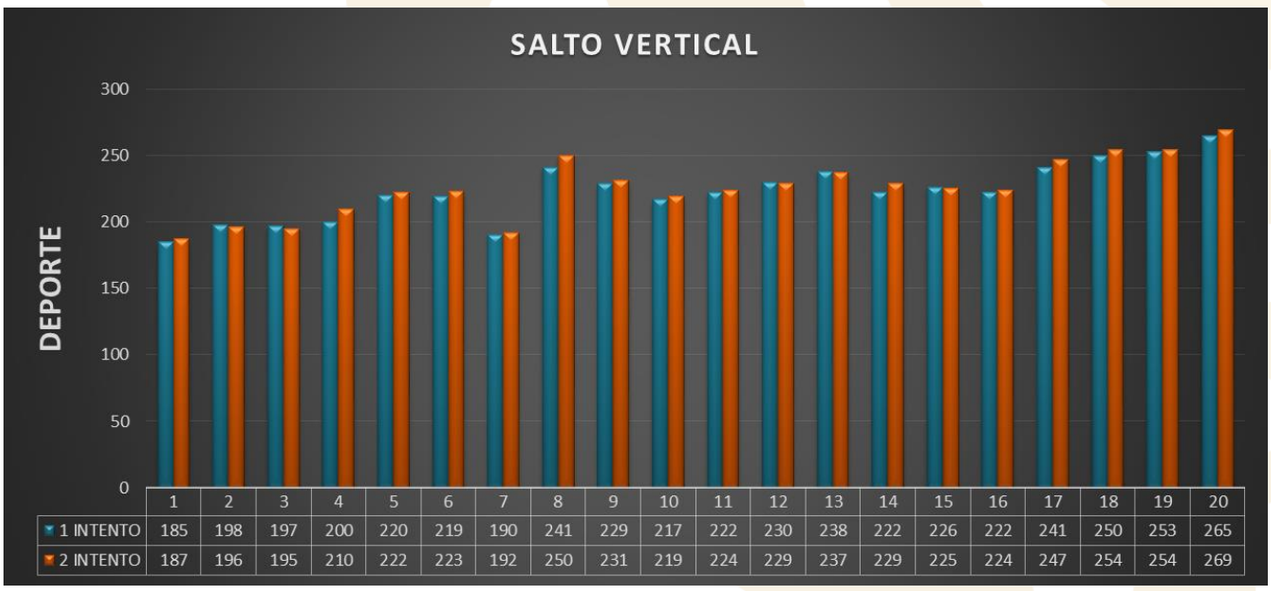
Cualitativo: En la prueba de los 20 metros lisos, los jugadores de la escuela de futbol Juventus Nba se encuentran en un promedio entre los 2,51'' y los 4,98'', siendo 2,51'' el más rápido y 4,98'' el más lento.

Cuantitativo: Se puede evidenciar que el 80% del grupo se encuentran entre 2,51'' y 3,45'' y el 20% está entre 3,52'' y 4,98''



Cualitativo: En este test podemos evidenciar que los deportistas a la hora de caer pierden su equilibrio y por ende se repite el salto. Se realizaron dos intentos en donde los jugadores de la escuela Juventus Nba están en un promedio de 96cm y 2m13cm siendo 2m13cm el resultado más alto.

Cuantitativo: Se logra evidenciar que el 85% se encuentra por encima de 1m50cm y que solo 1 deportista se encuentra por debajo del metro, también podemos ver que el resultado más alto obtuvo como resultado 2m13cm.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	185	198	197	200	220	219	190	241	229	217	222	230	238	222	226	222	241	250	253	265
2 INTENTO	187	196	195	210	222	223	192	250	231	219	224	229	237	229	225	224	247	254	254	269

Cualitativo: En la prueba de salto vertical podemos evidenciar que a los deportistas pierden un poco el equilibrio para realizar la prueba, el resultado más bajo obtenido es de 1m, 92cm y el más alto es de 2m, 69cm y la mayoría está por encima del 1m50cm

Cuantitativo: Se evidencia que el 75% de los deportistas se encuentran por encima de los metros siendo así 2m, 65cm el resultado más alto de esta toma



Cualitativo: Podemos evidenciar que los deportistas a la hora de presentar la prueba tienen un poco de ansiedad por ejecutar el test, logramos ver que el resultado más bajo fueron 5cm y el más alto fue de 30cm

Cuantitativo: Podemos ver que más de 75% está por encima de los 10cm y el otro 35% está por debajo o aproximándose.



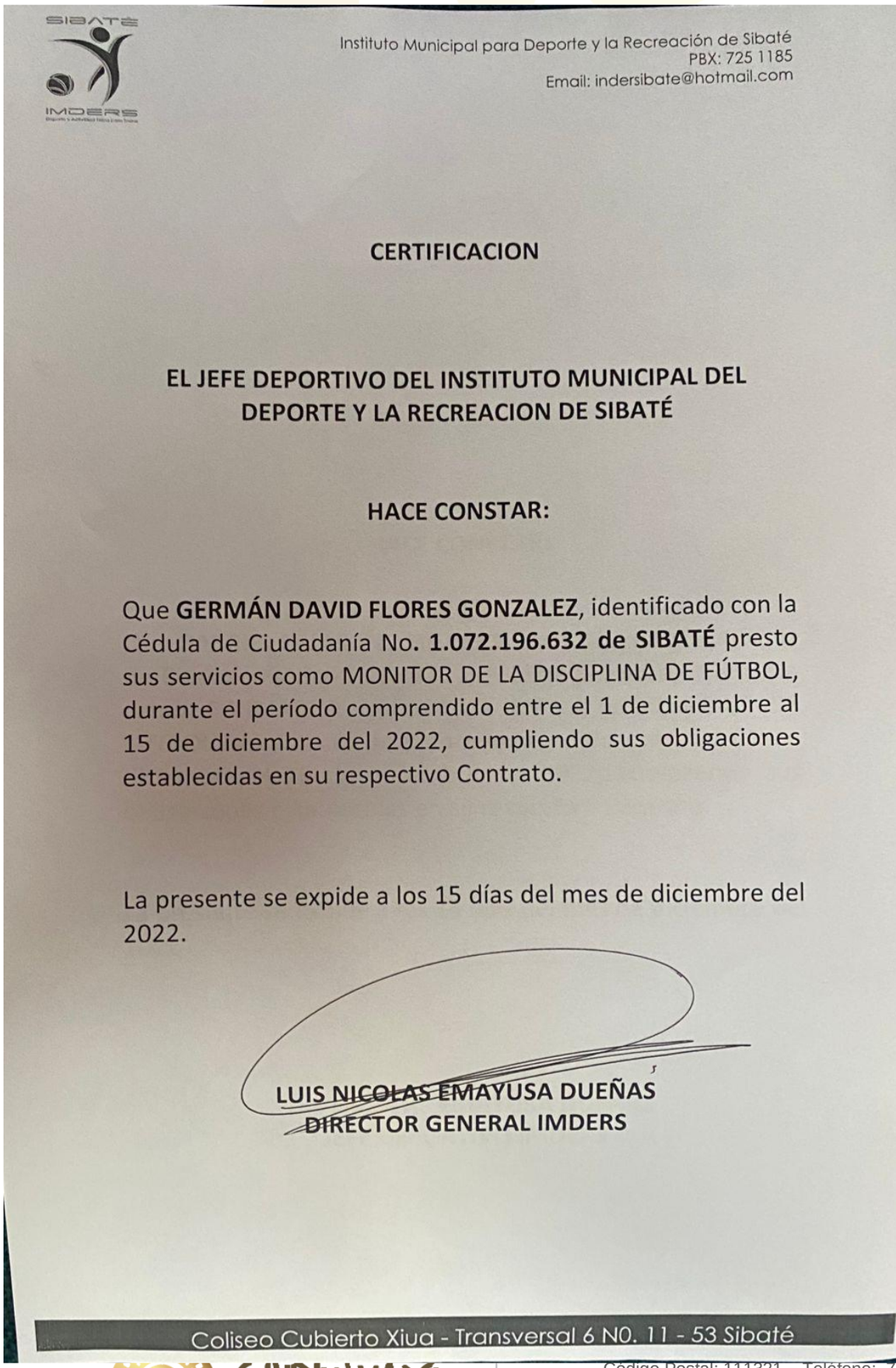
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 INTENTO		11,61	11,08	11,3	11,1	11,66	13,1	13,7	12,16	11,59	12,31	12,43	9,59	7,63	7,97	7,22	7,88	7,43	7,59	6,37	7,25

Cualitativo: En este test se evidencia que el promedio de este test se encuentra en 11,66´´ y que el deportitsta que menos se demoro fue 6,37´´

Cuantitativo: : es de resaltar que el 85% de deportistas se encuentra en un promedio de 11,66´´ y el otro 15% tiene el promedio un poco más alto.

OBLIGACION # 10

Solicite al instituto para la recreación y deporte de Sibate la certificación municipal.



SIBATÉ IMDERS

Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 725 1185
Email: indersibate@hotmail.com

CERTIFICACION

EL JEFE DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ

HACE CONSTAR:

Que **GERMÁN DAVID FLORES GONZALEZ**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No**. 1.072.196.632 de SIBATÉ** presto sus servicios como MONITOR DE LA DISCIPLINA DE FÚTBOL, durante el período comprendido entre el 1 de diciembre al 15 de diciembre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

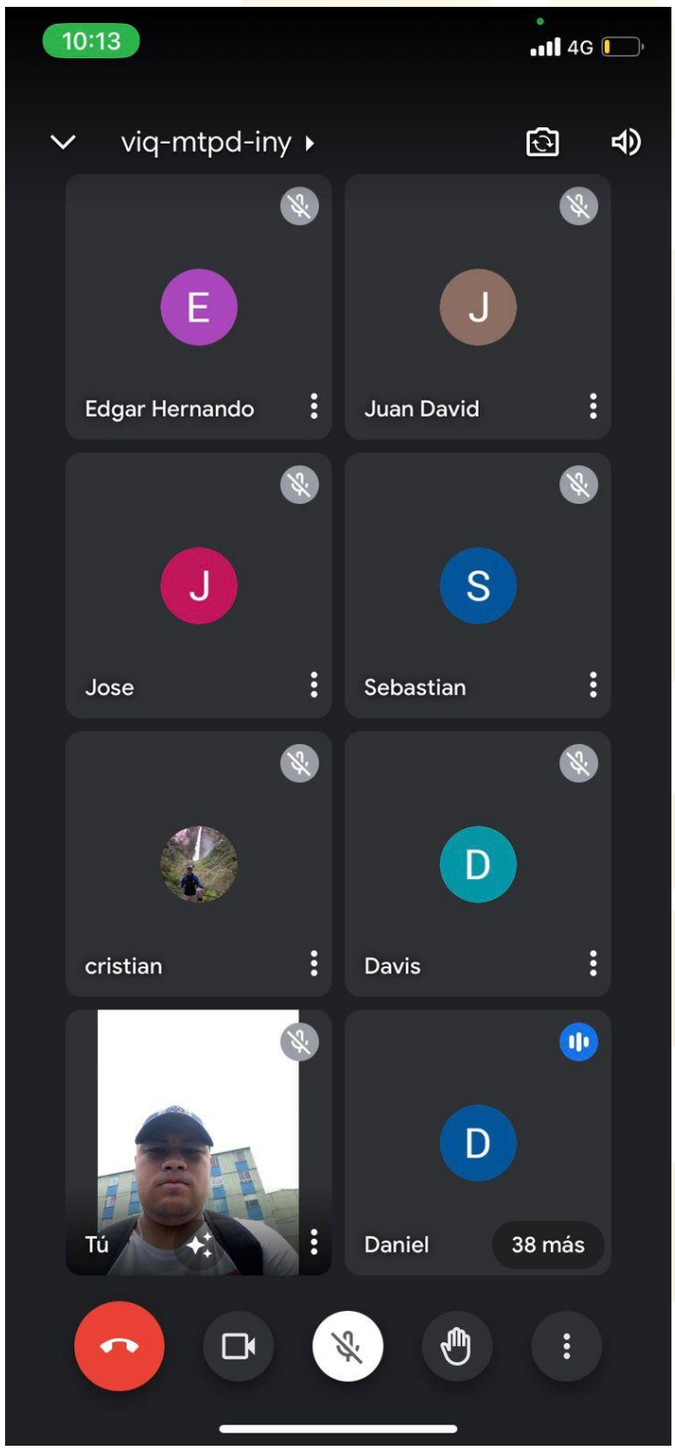
La presente se expide a los 15 días del mes de diciembre del 2022.

LUIS NICOLAS EMAYUSA DUEÑAS
DIRECTOR GENERAL IMDERS

Coliseo Cubierto Xiua - Transversal 6 N0. 11 - 53 Sibaté

OBLIGACION #11

Participe en la capacitación sobre entrega de informe final



OBLIGACION #12
Participe en inauguración de juegos deportivos y paradeportivos en el municipio de chia





OBLIGACION # 13

Estoy esperando la indicación para realizar la diligenciacion del formato

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

ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA	
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO / MES / DIA / NT	
OFICINA PRODUCTORA :			
OBJETO:		NT= Numero de transferencia	

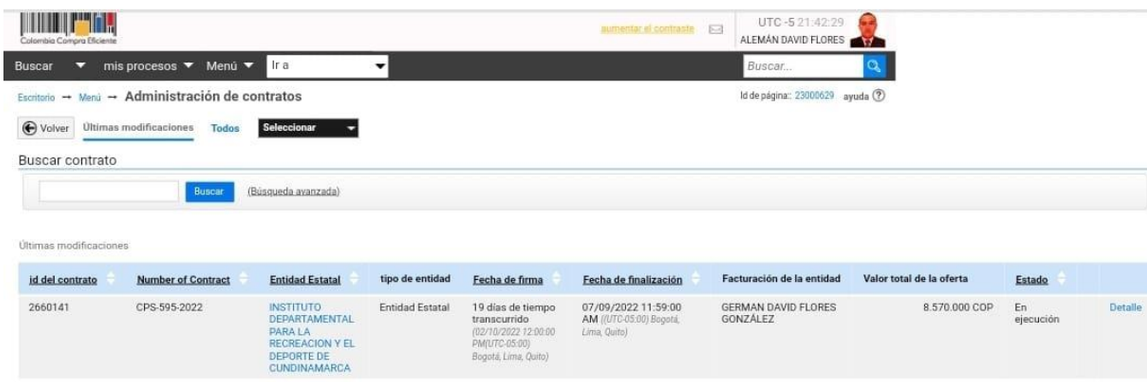
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: Cargo Firma

OBLIGACION # 14

Compartí los respectivos documentos solicitados en la plataforma SECOPII en el tiempo indicado



OBLIGACION # 15

Compartí a través del drive los archivos solicitados en el mes inmediatamente anterior

