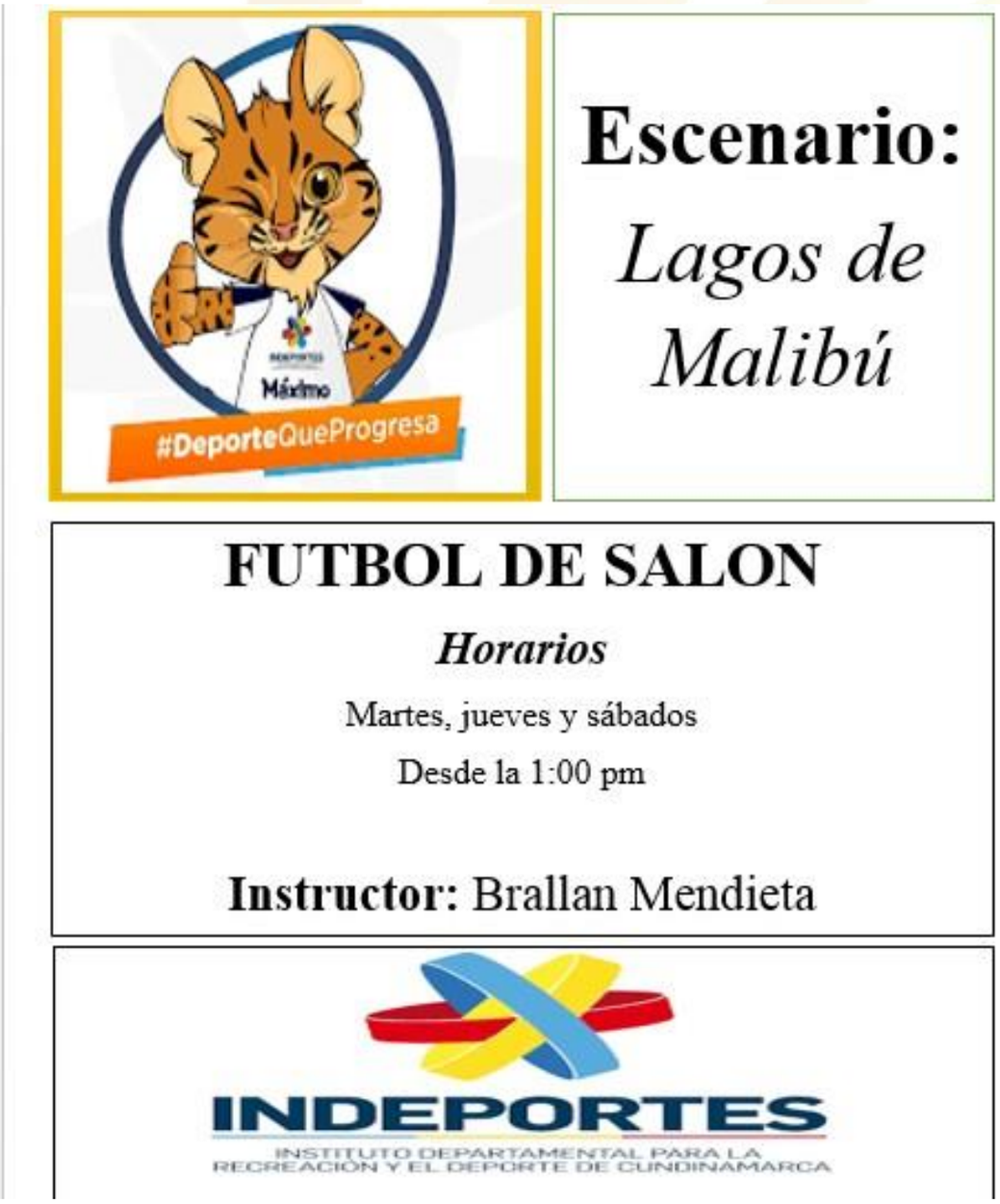
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1079 DE 2022	
CONTRATISTA	BRALLAN RODRIGO MENDIETA PAEZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	Soacha / Lagos de Malibu
DEPORTE	Futbol de salón

OBLIGACION # 1

Realice la convocatoria respectiva, por medio de Whatsapp con los habitantes del sector municipal.



OBLIGACION # 2
Presente el plan pedagógico para la vigencia del año 2022 en la disciplina de Futbol de Salón.

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON FORMADORES DEL SUMAPAZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

Este es un programa de formación deportiva en futbol de salón está encaminado a niños, jóvenes y adolescentes del Sumapaz atendiendo una necesidad pedagógica, social y deportiva, se desarrollará en los escenarios deportivos de diferentes municipios y veredas apropiados para la práctica deportiva del futbol de salón. Se utiliza el deporte como medio socializador, y generador de valores personales, familiares y sociales orientados hacia la formación en valores y proporcionar a la sociedad buenos ciudadanos. El programa tiene como finalidad el aprovechamiento del tiempo libre en la jornada complementaria, la creación de hábitos deportivos, la interacción social con otros individuos y la consolidación del deporte en los diferentes municipios como alternativa de goce y disfrute articulado con la lúdica y la recreación. El futbol de salón también es un tema social profundamente instalado en el corazón de la humanidad sin importar raza, genero, religión o nacionalidad. No hay actividad

en el mundo que exprese tan fielmente el perfil de un pueblo, su temperamento y su talante. Así como en la sociedad la Familia, el futbol de salón en los escolares se constituye en el eje fundamental del desarrollo de la disciplina, además de facilitar el desarrollo motor de los escolares permitiendo el desarrollo psico - afectivo y cognitivo cuyo proceso requiere de experimentar nuevas formas de organizar el aprendizaje para lo cual se tratara de estructurar un programa en la disciplina deportiva del futbol de salón la cual permitirá mejorar las condiciones de aprendizaje bajo la premisa y mejoramiento de calidad de los niños, jóvenes y adolescentes de la región del Sumapaz.

JUSTIFICACION

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

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

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón
2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.
3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por

medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.

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

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

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

MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

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

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

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

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

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

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

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

OBJETIVOS GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

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

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

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

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

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

POBLACION OBJETO COBERTURA.

GRUPO POBLACIONAL	Femenino	Masculino

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

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) de los escolares, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico constructivista - Progresista).

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

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

DIMENSION MOTRIZ:

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

Por ende, estamos comprometidos en brindar un servicio innovador y responsable en el desarrollo motriz, de cada invitado, privilegiando su acervo motriz para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condiciones, que favorezcan el

estilo de vida frente a los hábitos dentro de la cotidianidad orientados a, salud, bienestar, actividad física y deportiva contribuyendo en su calidad de vida, promoviendo en algún momento énfasis en la práctica deportiva del futbol de salon.

De esta forma se crea una estructura metodológica en los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde abordamos de manera progresiva y sistemática el desarrollo de contenidos motrices, guiados y orientados por diferentes estilos de enseñanza según la edad, la necesidad y habilidad a desarrollar o mantener.

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

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

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

3. Capacidades coordinativas:

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

4. Condicionantes Físicas:

    - Resistencia: (Aerobia y Anaerobia)

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

Características propias de la filosofía de juego

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

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

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

CONSIDERACIONES PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

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

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

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

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

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

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

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

Conducción.

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

Pase.

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

Control.

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

Dominio.

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

Remate.

- Características: Acoplamiento gestual, y relación temperó espacial.
- Manifestación: Ubicación, potencia y dirección
- Consideración: Perfilación, Pie de apoyo, pie de fuerza, superficies de contacto, golpe dinámico, golpe estático.

Fintas amagues.

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

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

DIMENSION COGNITIVA:

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

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

(1. **Auditivo**: Es algo que hacemos de manera automática, rápida y sin esfuerzo. No obstante, todo esto se lleva a cabo mediante un complejo proceso que implica una serie de estructuras cerebrales especializadas en la percepción auditiva y en el reconocimiento de los distintos sub-componentes de la audición.

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

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

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

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

1. Sensación -

.

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

"tocar hielo produce sensación de frío"

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

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

1. Propiocepción:

mecanos receptores: Los mecanos receptores son órganos especializados que convierten un estímulo físico específico, un cambio en la posición de la articulación o

en la velocidad del movimiento, por ejemplo, en una señal nerviosa que puede ser descifrada y que puede generar una respuesta en el sistema nervioso central.

Fases de la percepción:

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

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

3. Procesamiento de la información

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

Información

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

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

Selección distribución y sostenida:

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

Amplio Externo: utilizado para **"evaluar"** la situación deportiva (Ej.: para leer desde dónde viene el juego, cómo está parado el rival y dónde están mis compañeros)
Amplio Interno: utilizado para **"analizar y decidir"** en función de toda la información externa antes recaudada. Es la etapa táctica. (Ej.: cambiar de frente para vulnerar al rival)
Reducido Interno: utilizado para **"preparar la ejecución"**. Es el foco empleado para encontrar la indicación técnica adecuada (Ej.: amagar a buscar el centro en el primer palo e ir al segundo)
Reducido Externo: centrado en la **"ejecución"**. Este foco permite que el deportista solo atienda a lo relevante del juego sin interferencias exteriores.

–centros)
Codificación: Es el proceso mediante el cual la información se convierte en otra forma aceptable para la transmisión. La decodificación invierte este proceso para interpretar la información. ... El host de destino recibe y decodifica las señales para interpretar el mensaje.
Confrontación: Es un encuentro cara a cara donde dos o más personas discuten sus diferentes puntos de vista, opiniones, soluciones, visiones, situaciones, etcétera de una determinada cuestión, pudiendo ser o no pacífica. Si hay agresión, la **confrontación** derivará en un enfrentamiento.
Representación: consiste en la expresión gráfica de un objeto con la finalidad de proporcionar la información necesaria para facilitarse su análisis.

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

4. Ejecución y respuesta
5. Retroalimentación feedback

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

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

Escolares

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

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

Qué les Interesa:
- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
- La interacción con otros individuos partidos de integración, por las posibilidades de descubrimiento y aventura buscando mejorar en todos sus aspectos.

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

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

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

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

AFECTIVAS.

• El individuo debe desarrollar actividades que estén acordes a sus gustos e intereses, de forma que la actividad se convierta para él en un espacio de goce y disfrute, que, a la vez, le permita obtener pautas que contribuyan con su proceso formativo continuo.
• Favorecimiento de la búsqueda personal y proposiciones de tareas diferenciadas en función de necesidades individuales.
• Despertar sentido de pertenencia por su Universidad, su trabajo, por su salud, su ciudad, su país y en general por los símbolos que identifican su arraigo e identidad nacional.
• Involucrar la estructura familiar dentro del proceso de entrenamiento de formación deportiva que garantice una verdadera formación integral de los sujetos.
• Enfatizar en el proceso de autorrealización personal.

SOCIALES.

• Variedad de formas metodológicas que permitan la participación activa, posibilitando la reflexión sobre la acción
• Creación de valores y principios orientados a la convivencia, la tolerancia y el respeto por la individualidad, como ejes fundamentales del proceso socializador humano.
• Desarrollar habilidades comunicativas y participativas dentro del grupo de trabajo como forma inicial de la expansión social y comunitaria.
• Propiciar espacios de reflexión sobre la realidad circundante tanto a escala individual como social.
• Fomentar y exaltar las actitudes de liderazgo.
• Desarrollo del compromiso con el cuidado del medio ambiente.

COGNITIVAS.
• Iniciación del aprendizaje de ejecución de tareas encaminadas a realizar trabajos de alto rendimiento a partir del planteo de situaciones problemáticas.
• Propiciar al sujeto una gama variada de actividades que le permitan formarse no solo en el ámbito deportivo de alto rendimiento sino de una forma integral.
• Promocionar la concepción de inquietudes y preguntas generando a la vez mecanismos de solución a éstas.
• Concientizar al sujeto del papel protagónico a realizar en su proceso de formación.

FÍSICAS.
• Desarrollo de las habilidades motoras específicas de la actividad deportiva.
• Potenciar las habilidades motoras individuales y grupales.
• Mejoramiento de la calidad de vida de los practicantes de las actividades físicas.

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

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

VOLITIVAS.

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

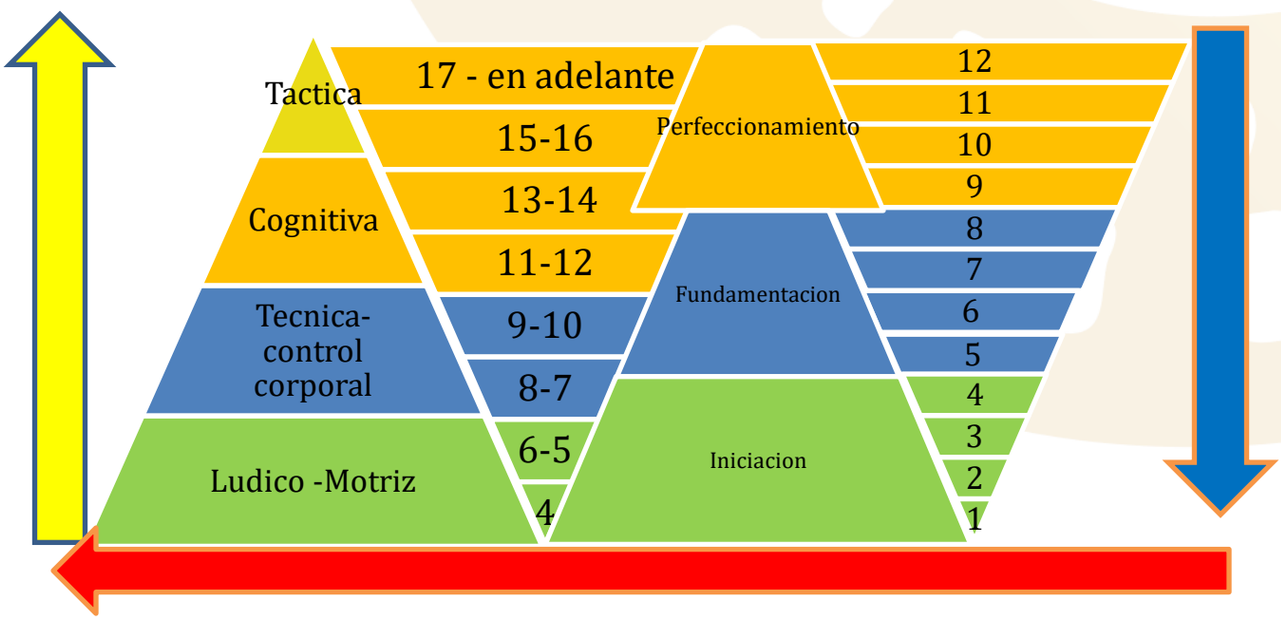
• Formación de un espíritu de combatividad y respeto por los compañeros y oponentes.

• Creación del sentido del respeto por el juego limpio.

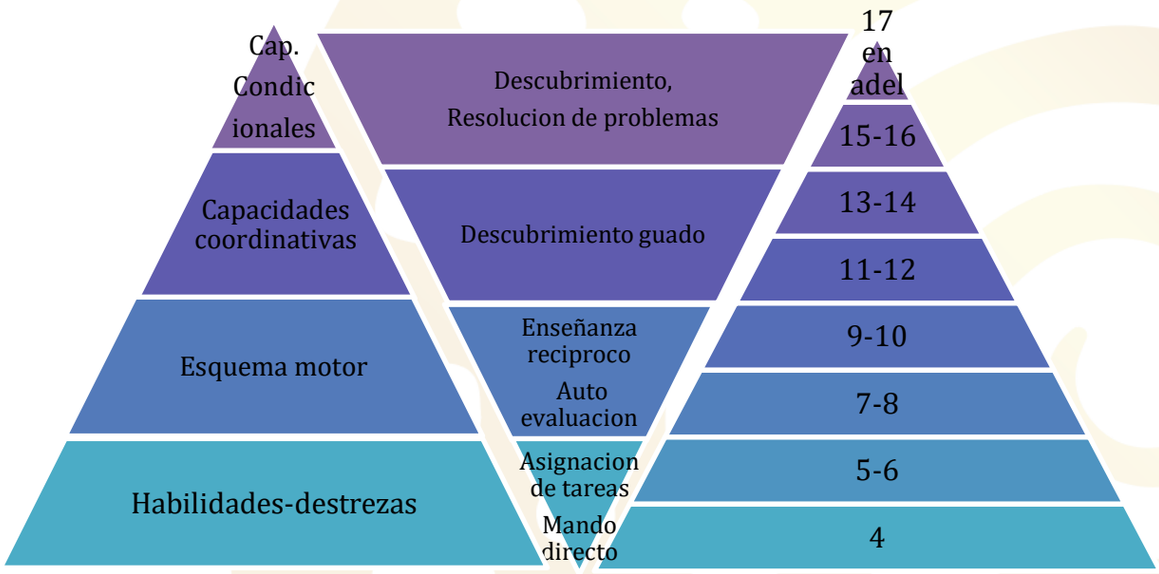
• Desarrollo de la autoestima como medio de optimización de las capacidades individuales.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Escuela de Formacion Deportiva en Futbol de Salon



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



CONTENIDOS TEMATICOS

ASPECTO FÍSICO	ASPECTO TÉCNICO	ASPECTO TÁCTICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	ASPECTO COGNITIVO
Conductas motrices ❑ habilidades motrices básicas 18anipulación locomoción estabilidad ❑ habilidades motrices complejas rapidez	**Manejo del balón** ❑ Superficies de contacto Controles **Utilización del balón** ❑ Conducción ❑ Dribling ❑ Pase ❑ Remate **Otras maniobras técnicas**	**Principios de juego** **Clásicos** ❑ Generales ❑ Defensivos ❑ Ofensivos **Principios fundamentales de la táctica** ❑ Principios ofensivos ❑ Principios defensivos	❑ Evaluaciones psicológicas ❑ La comunicación ❑ La ansiedad ❑ Factores internos ❑ Factores externos ❑ Concentración ❑ Confianza	❑ charlas sobre: ❑ reglamento ❑ comportamiento individual y grupal ❑ la toma de decisiones ❑ solución de problemas

velocidad fuerza rápida fuerza explosiva flexibilidad				

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

METODOLOGIA DE TRABAJO

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

	• FRENTE A LA LINEA DE FONDO	

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

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

La propuesta se desarrollará siguiendo los siguientes tipos de metodología:

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

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIADES

Actividades Por Ejecutar	Fecha

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL 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	El niño tiene la Capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	familiarizar a el niño con la Capacidad de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de realizar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma ritmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar moistrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	exploraría capacidad del niño en realizar la ejecucion de movimientos gestuales en una mayor rapidez
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar pocisiones, mantener un estriramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIEMDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REUZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el deportista reconoce cuantos jugadores deben estar en el campo en una situacion real de juego, como tambien reconoce roles y ubicaciion .
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
			ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
		RECREACION		3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO.
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNIDADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

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

"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	El niño tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos aislados para formar un solo
						RITMO	El niño tiene la capacidad de repetición regular o persistencia de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de actuar de manera oportuna y eficaz preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tiene la capacidad de cambiar una actividad motriz situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSICION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMCO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NELENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

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

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	tiene la capacidad de relacionar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asiliados para formar un solo
						RITMO	determinado a la ejecución con la capacidad de repetición regular o periodica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del
						ORIENTACION	cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						DIFERENCIACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los
						REACCIÓN	movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambiar ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma ritmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar moistrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS			maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
				1	FUERZA	explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO NNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REUZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	PINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TACTICO		1	MOVILIDAD	OCUPACION DE ESPACIO	EL DEPORTISTA ANALIZA Y TOMA DECISIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO OCUPAR LOS ESPACIOS LIBRES TENIENDO EN CUENTA EL ROL DEFENSIVO Y OFENSIVO
						APOYOS	EL DEPORTISTA COLABORA EN EL ATQUE Y DEFENSA SEGÚN LA SITUACION DEL JUEGO MOSTRANDOSE Y TENIENDO UNA MOVILIDAD CONSTANTE PARA GENERAR ESPACIOS Y APOYOS.
						DESMARQUES	EL DEPORTISTA COMBINA MOVIMIENTOS DE ENGAÑOS COMO FINTAS, AMAGUES Y VELOCIDAD DE REACCION PARA SUPERAR ALOS RIVALES Y GENERAR JUEGO OFENSIVO
				2	SISTEMA	DEFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
						OFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
				3	MARCAJE	COLOCACION	El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del
						ANTICIPO	el defensor tiene la capacidad de reaccionar a sitotuaciones de juego buscando superar a el adversario realizando un movimiento de anticipo frente a su adversario.
						PERFILACION	el defensor debe saber la pocision correcta en la cual sus pies deben estar, esto con el fin de no dejar pasar a su adversario o hacer retroceder el balon, busca detener un avance y organizar el equipo defensivamente.
						POSICIONES DE MARCA	La posición del deportista es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este
						RELEVOS	el defensor presta ayuda rapida y eficaz a su compañero buscando detener el avance o ataque del rival, este se debe hacer de una forma ordenada y con mucha capacidad de concentracion,
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historria del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	respeto	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS SE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOMINTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SUCOORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNIDADMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NIL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

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 de salon

MUNICIPIO: Soacha

NOMBRE DEL FORMADOR: Brallan Rodrigo Mendieta Paez

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9: 00 AM	INICIACION								
	LAGOS DE MALIBU								
9:00 AM A 11:0O AM	FUNDAMENTACION								
	LAGOS DE MALIBU								
11:00 AM A 1: 00 PM	PERFECCIONAMIENTO								
	LAGOS DE MALIBU								
12:00 M A 2:00 PM	INICIACION								
	LAGOS DE MALIBU								
2:00 PM A 4:00 PM	FUNDAMENTACION								
	LAGOS DE MALIBU								
4:00 PM A 6:00 PM	PERFECCIONAMIENTO								
	LAGOS DE MALIBU								
			Brallan Mendieta R.						
NOMBRE MONITOR									

OBLIGACION # 3

Desarrolle las actividades propuestas en el plan pedagógico y la malla curricular en las sesiones realizadas a lo largo del mes de diciembre en las diferentes categorías.

Iniciación:



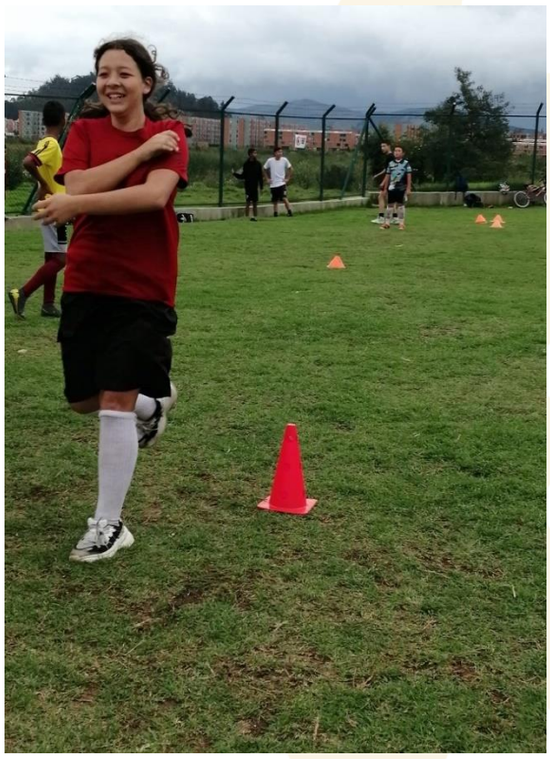






Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Fundamentación:







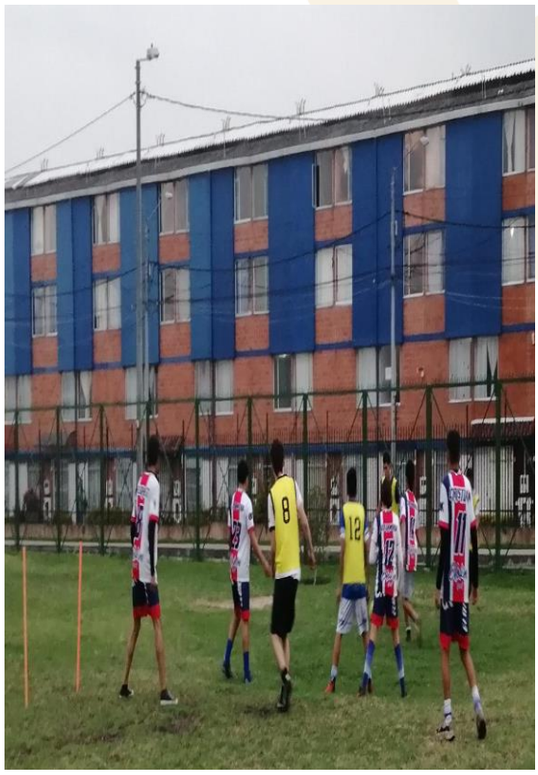


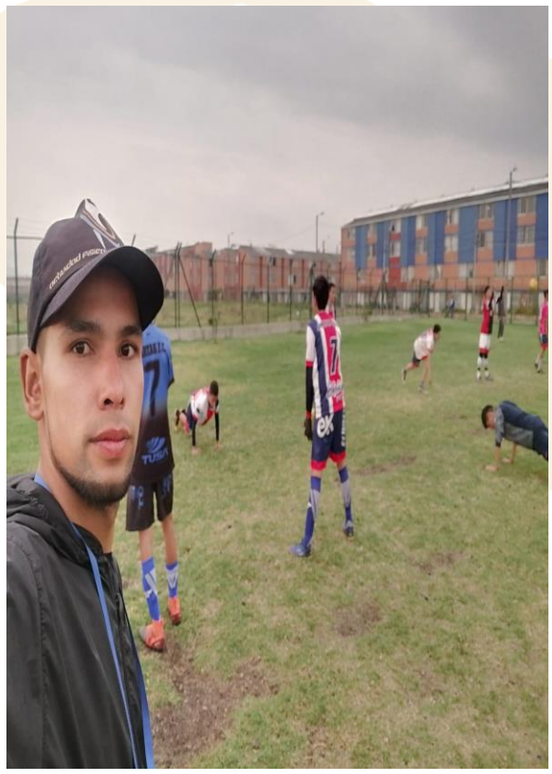
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Perfeccionamiento:









OBLIGACION # 4

Diligencie el formato de asistencia y grupo poblacional con información correspondiente a los participantes (sector, grupo poblacional y género)

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															
7 AÑOS	2		2												
8 AÑOS		1			1										
9 AÑOS	4	2	4		2										
10 AÑOS	4	1	4		1										
11 AÑOS	4	2	4		2										
12 AÑOS	5		5												
13 AÑOS	3	1	3		1										
14 AÑOS	6	1	6		1										
15 AÑOS	4		4												
16 AÑOS	5		5												
17 AÑOS	1		1												
TOTALES	38	8	38		8										46

Control de asistencia:

Iniciación.



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARTIN ESCOBAR		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
2	GERONIMO PERDOMO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
3	MARIA GUTIERREZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
4	ANDRES VARGAS		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
5	DUVAN PEREZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
6	MARIA CAMILA VALENCA		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
7	ANGIE GAMBOA		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
8	ESTEBAN GONZALEZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
9	JUAN ORTIZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%

Fundamentación.



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SHARON HERNANDEZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
2	ANGEL ALCARAZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
3	DARWIN MELO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
4	DYLAN SUAREZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
5	JESUS TERAN		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
6	JEICO RUBIO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
7	SHELSEA MURILLO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
8	ESTEFANY SUSPES		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
9	DANIEL MOLANO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
10	JUAN DAVID VARGAS		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
11	JOSEPH CEBALLOS		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
12	WESLEY CEBALLOS		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
13	MIGUEL GIL		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
14	ESTEBAN MORENO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
15	DANIEL BENITEZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
16	IAN ANTARES		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
17	ALEJANDRO ROMERO		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
18	ANGIE SUSPES		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
19	SAMUEL BERNAL		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%
20	SANTIAGO GOMEZ		1		1			1				1		1	1		1																	7	7	0	100%

Perfeccionamiento.



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN VALENCIA		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
2	SANTIAGO GARCIA		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
3	SIMON PERDOMO		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
4	KEVIN GAITAN		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
5	VALERY RODRIGUEZ		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
6	CAMILO CALDERON		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
7	BRAYAN PERDOMO		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
8	JOSE TERAN		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
9	CESAR CAMILO		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
10	JOSE ORDOÑEZ		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
11	JULIAN PERDOMO		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
12	JOHAN TORO		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
13	JUAN DIEGO GARCIA		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
14	CRISTIAN SUAREZ		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
15	ALEJANDRO DIAZ		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
16	HAROLD PRADA		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%
17	JAIRO COTRINO		1		1			1				1		1	1		1																7	7	0	100%

OBLIGACION # 5

Compartí a través de las redes sociales las actividades y proyectos de Indeportes Cundinamarca.





OBLIGACION # 6

Elabore y ejecute las sesiones de clase acordes a la intensidad horaria con temáticas especificas en cada etapa del proceso formativo.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 12 m - 2 pm	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 9**			**Edades:** 6 a 9 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 12 m - 2 pm	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 9**		**Edades:** 6 a 9 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 12 m - 2 pm	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 9**		**Edades:** 6 a 9 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 12 m - 2 pm	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 9**		**Edades:** 6 a 9 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 12 m - 2 pm	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 9**		**Edades:** 6 a 9 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 12 m - 2 pm	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 9**			**Edades:** 6 a 9 años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 2 pm - 4 pm	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 20**			**Edades:** 9 a 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 2 pm - 4 pm	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 20**			**Edades:** 9 a 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 2 pm - 4 pm	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 20**			**Edades:** 9 a 13 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 2 pm - 4 pm	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 9 a 13 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 2 pm - 4 pm	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 9 a 13 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 2 pm - 4 pm	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 20**		**Edades:** 9 a 13 años

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

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



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

Fecha:	**1/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha		**Hora:** 4 pm - 6 pm	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 18**	
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez					**N° de deportistas: 17**			**Edades:** 14 a 17 años	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas									
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**x**	Convivencia			Autodisciplina		Participaciòn	**x**	
Honestidad	**x**	Justicia			Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimiento	**x**		Juego Limpio		Recompensa		

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 4 pm - 6 pm	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**	
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 14 a 17 años	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas							
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 4 pm - 6 pm	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 14 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas						
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 4 pm - 6 pm	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 17**		**Edades:** 14 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas						
Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades basicas por medio de movimientos basicos, saltos, caminatas, lanzamientos y entre otros						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 4 pm - 6 pm	**N° de sesión: 57**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 17**			**Edades:** 14 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar:** Malibu	**Municipio:** Soacha	**Hora:** 4 pm - 6 pm	**N° de sesión: 58**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Brallan Rodrigo Mendieta Paez				**N° de deportistas: 17**			**Edades:** 14 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollar las habilidades motrices basicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

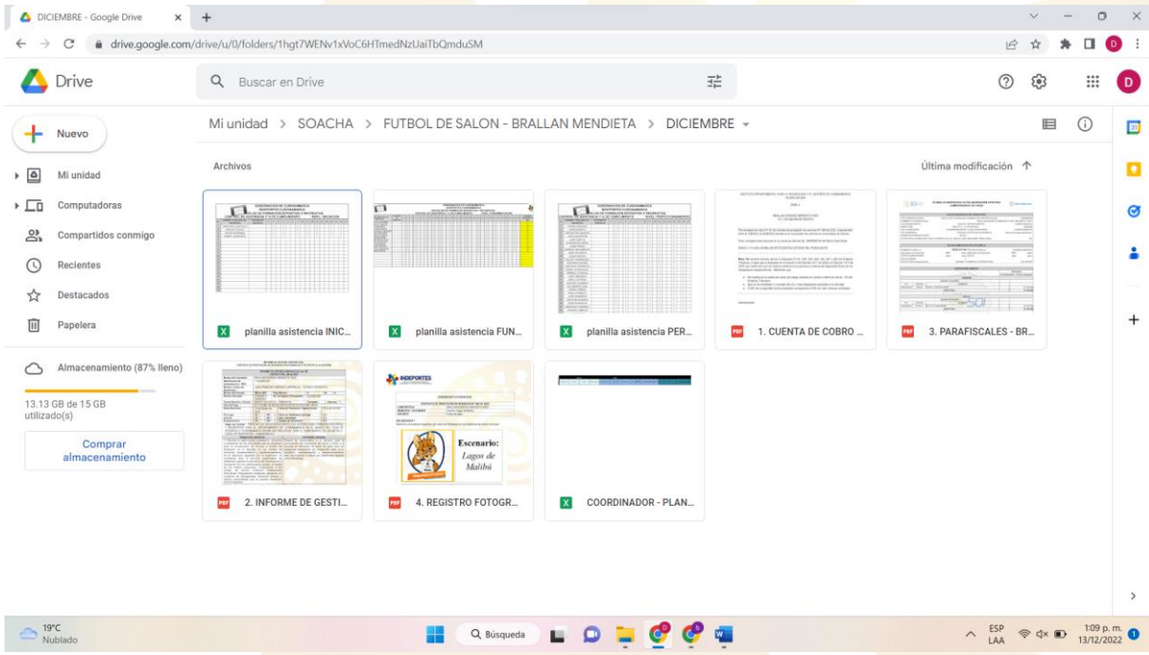
PARTE FINAL

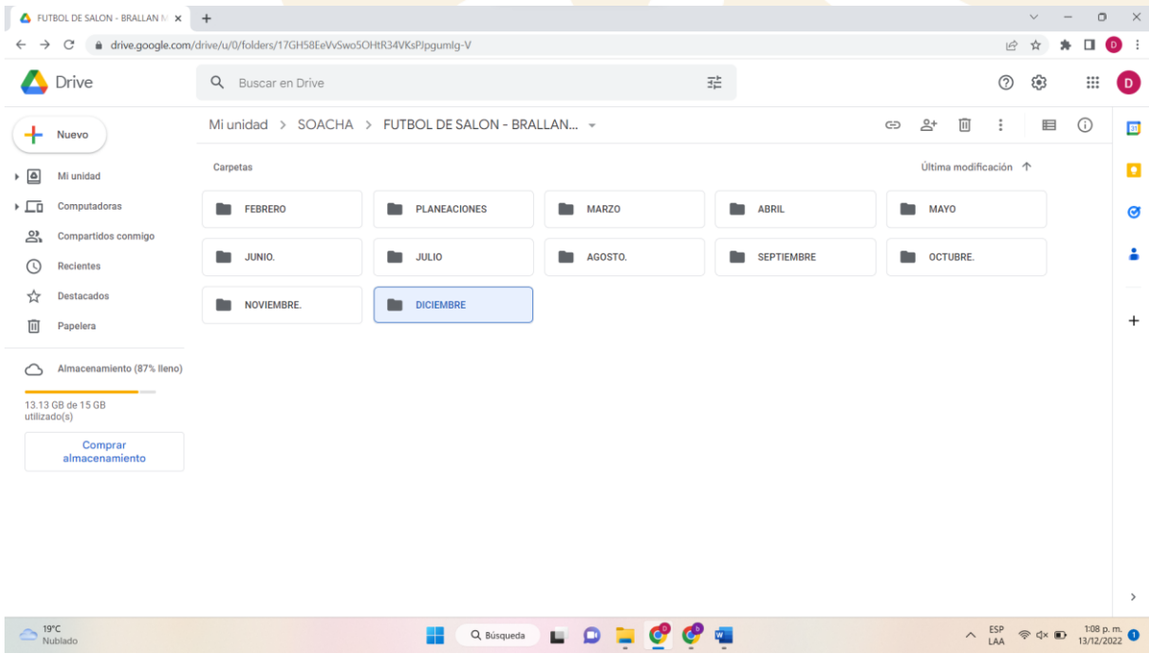
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comunicación asertiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Experiencias en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Sugerencias	

FIRMA FORMADOR:	Brallan Mendieta R.	

OBLIGACION # 7

Consolide la información obtenida en el mes de diciembre dejando en evidencia los documentos actualizados correspondientes a la escuela de formación de futbol de salón en la carpeta del Drive.





OBLIGACION # 8

Estructure y entregue las planeaciones mensuales acorde a los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO:** Soacha				
LUGAR:				Malibu		**HORARIO DE PRACTICA:**		12:00 m - 6:00 pm		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES										
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		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		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA	X		X		X		
			AUTODOMINIO	X		X		X		
			RECOMPENSA	X		X		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X		
			RITMO							
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		X		
			REACCIÓN	X		X		X		
			ADAPTACIÓN	X		X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA	X		X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR: Brallan Mendieta R.

OBLIGACION # 9

Anexe el formato de valoraciones, donde se le aplican todos los test a los 46 usuarios.

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	MARTIN ESCOBAR	7	6/08/2015	FUTBOL DE SALON	33,1	129	70	131	58
2	GERONIMO PERDOMO	7	29/07/2015	FUTBOL DE SALON	29	128	69,5	126	58,5
3	MARIA GUTIERREZ	8	26/05/2014	FUTBOL DE SALON	30	128	70	132	64,5
4	ANDRES VARGAS	9	11/08/2013	FUTBOL DE SALON	37,5	133	74,6	139	69
5	DUVAN PEREZ	9	17/01/2013	FUTBOL DE SALON	34,2	134	71	133	66
6	MARIA CAMILA VALENCA	9	4/06/2013	FUTBOL DE SALON	32,4	125	69	123	67
7	ANGIE GAMBOA	9	9/06/2013	FUTBOL DE SALON	38	138	73	134	61
8	ESTEBAN GONZALEZ	9	8/10/2013	FUTBOL DE SALON	36,8	133	72	142	66
9	JUAN ORTIZ	9	7/03/2013	FUTBOL DE SALON	35,2	128	68	122	64,5
10	SHARON HERNANDEZ	10	26/03/2012	FUTBOL DE SALON	39,6	142	72	137	70
11	ANGEL ALCARAZ	10	29/05/2012	FUTBOL DE SALON	33,4	126	67	126	57
12	DARWIN MELO	10	21/09/2012	FUTBOL DE SALON	39,7	136	71	141	68,5
13	DYLAN SUAREZ	10	6/04/2012	FUTBOL DE SALON	27	128	69	130	56,5
14	JESUS TERAN	10	7/09/2012	FUTBOL DE SALON	37,6	127	68	129	34
15	JEICO RUBIO	11	28/10/2010	FUTBOL DE SALON	52,8	156	81	153	68
16	SHELSEA MURILLO	11	17/06/2011	FUTBOL DE SALON	36,9	137	69	145	64
17	ESTEFANY SUSPES	11	4/07/2011	FUTBOL DE SALON	45,9	135	82	159	64
18	DANIEL MOLANO	11	24/08/2011	FUTBOL DE SALON	42,3	140	74	142	65
19	JUAN DAVID VARGAS	11	16/07/2011	FUTBOL DE SALON	38	155	83	160	65
20	JOSEPH CEBALLOS	11	6/09/2011	FUTBOL DE SALON	36,4	132	69	125	65
21	WESLEY CEBALLOS	12	1/12/2010	FUTBOL DE SALON	49,2	154	83	160	77
22	MIGUEL GIL	12	7/10/2010	FUTBOL DE SALON	44,3	138	69	145	66
23	ESTEBAN MORENO	12	6/11/2009	FUTBOL DE SALON	48	159	83	160	65
24	DANIEL BENITEZ	12	14/03/2010	FUTBOL DE SALON	41,6	141	75	145	58
25	IAN ANTARES	12	30/05/2010	FUTBOL DE SALON	51,1	160	82	165	74
26	ALEJANDRO ROMERO	13	6/05/2009	FUTBOL DE SALON	64,5	169	86	180	87
27	ANGIE SUSPES	13	8/09/2009	FUTBOL DE SALON	53,4	157	83	160	75
28	SAMUEL BERNAL	13	10/10/2009	FUTBOL DE SALON	53,7	155	82	157	75
29	SANTIAGO GOMEZ	13	23/05/2009	FUTBOL DE SALON	52,1	166	84	173	76
30	JUAN VALENCIA	14	30/05/2008	FUTBOL DE SALON	55	157	81,4	174	73
31	SANTIAGO GARCIA	14	26/04/2008	FUTBOL DE SALON	66,4	179	92,8	179	89
32	SIMON PERDOMO	14	19/07/2008	FUTBOL DE SALON	67,2	180	93,2	185	80
33	KEVIN GAITAN	14	29/06/2008	FUTBOL DE SALON	64	172	92	170	76
34	VALERY RODRIGUEZ	14	23/01/2008	FUTBOL DE SALON	49,5	174	79,8	152	58
35	CAMILO CALDERON	14	16/02/2008	FUTBOL DE SALON	57,8	169	92,4	176	74
36	BRAYAN PERDOMO	14	25/06/2008	FUTBOL DE SALON	52,4	146	75	148	66
37	JOSE TERAN	15	19/01/2007	FUTBOL DE SALON	57	176	91,3	181	71
38	CESAR CAMILO	15	3/05/2007	FUTBOL DE SALON	64,8	166	88,8	175	74
39	JOSE ORDOÑEZ	15	18/12/2006	FUTBOL DE SALON	61,9	170	88,5	177	74,5
40	JULIAN PERDOMO	15	25/04/2007	FUTBOL DE SALON	57,8	160	82,3	167	76
41	JOHAN TORO	16	8/04/2006	FUTBOL DE SALON	68,3	182	97	181	82
42	JUAN DIEGO GARCIA	16	9/07/2006	FUTBOL DE SALON	59,6	169	89	176	76
43	CRISTIAN SUAREZ	16	1/12/2005	FUTBOL DE SALON	56	165	87,8	170	70
44	ALEJANDRO DIAZ	16	14/06/2006	FUTBOL DE SALON	60,2	165	91,5	172	76
45	HAROLD PRADA	16	8/08/2006	FUTBOL DE SALON	55,3	168	92,5	171	70
46	JAIRO COTRINO	17	7/02/2005	FUTBOL DE SALON	68	171	89,5	177	90
MUNICIPIO EVALUADO:				**SOACHA**					
FORMADOR:				**BRALLAN RODRIGO MENDIETA PAEZ**					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (1,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	MARTIN ESCOBAR	7	6/08/2015	FUTBOL DE SALON	4.5	4.5	122	124		122	24	23		24	14.6	14.6	16	19		16
2	GERONIMO PERDOMO	7	29/07/2015	FUTBOL DE SALON	4.69	4.69	131	128		131	22	15		22	14.91	14.91	26	29		26
3	MARIA GUTIERREZ	8	26/05/2014	FUTBOL DE SALON	4.38	4.38	130	135		135	23	21		23	20.66	20.66	40	34		34
MUNICIPIO EVALUADO:			SOACHA																	
FORMADOR :			BRALLAN RODRIGO MENDIETA PAEZ																	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (1,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO		
1	ANDRES VARGAS	9	11/09/2013	FUTBOL DE SALON	5.37	5.37	127	131		131	22	20		22	16.88	16.88	23	26		23
2	DUVAN PEREZ	9	17/01/2013	FUTBOL DE SALON	3.91	3.91	86	101		101	26	28		28	17.34	17.34	30	25		25
3	MARIA CAMILA VALENCIA	9	4/09/2013	FUTBOL DE SALON	4.92	4.92	95	83		95	15	17		17	17.62	17.62	36	38		26
4	ANGIE GAMBOA	9	9/06/2013	FUTBOL DE SALON	4.87	4.87	98	101		101	18	20		20	14.04	14.04	25	37		25
5	ESTEBAN GONZALEZ	9	8/10/2013	FUTBOL DE SALON	4.28	4.28	128	132		132	33	30		33	14.6	14.6	38	37		37
6	JUAN ORTIZ	9	7/03/2013	FUTBOL DE SALON	4.06	4.06	136	143		143	25	28		28	14.81	14.81	16	19		16
7	SHARON HERNANDEZ	10	26/03/2012	FUTBOL DE SALON	4.44	4.44	102	114		114	28	26		28	20.66	20.66	26	29		26
8	ANGEL ALCARAZ	10	29/05/2012	FUTBOL DE SALON	3.65	3.65	165	163		165	29	35		35	15.59	15.59	49	34		34
9	DARWIN MELO	10	21/09/2012	FUTBOL DE SALON	4.67	4.67	95	110		110	32	31		32	16.75	16.75	45	39		39
10	DYLAN SUAREZ	10	6/04/2012	FUTBOL DE SALON	4.13	4.13	152	153		153	32	30		32	16.52	16.52	32	37		32
11	JESUS TERAN	10	7/09/2012	FUTBOL DE SALON	4.22	4.22	112	120		120	30	36		36	15.65	15.65	36	35		35
MUNICIPIO EVALUADO:			SOACHA																	
FORMADOR :			BRALLAN RODRIGO MENDIETA PAEZ																	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LIGOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (150.5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0.3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO						
1	JECO RUBIO	11	29/10/2010	FUTBOL DE SALON	4	4	106	120		120	28	26		28	13.36	13.36	38	39		38	52.1	52.1
2	SHELSEA MURILLO	11	17/09/2011	FUTBOL DE SALON	4.58	4.58	88	103		103	34	32		34	13.5	13.5	36	40		36	55	55
3	ESTEFANY SUSPES	11	4/07/2011	FUTBOL DE SALON	4.5	4.5	122	133		133	23	20		23	11.25	11.26	21	25		21	49.6	49.6
4	DANIEL MOLANO	11	24/08/2011	FUTBOL DE SALON	5.47	5.47	107	93		107	18	21		21	13.97	13.97	27	28		27	58.6	58.6
5	JUAN DAVID VARGAS	11	16/07/2011	FUTBOL DE SALON	3.66	3.66	152	163		163	32	28		32	11.5	11.5	28	30		28	46.8	46.8
6	JOSEPH CEBALLOS	11	6/09/2011	FUTBOL DE SALON	4	4	92	107		107	18	16		18	13.16	13.16	29	31		29	53.9	53.9
7	WESLEY CEBALLOS	12	1/12/2010	FUTBOL DE SALON	3.9	3.9	155	151		155	35	37		37	13.13	13.13	25	27		25	50.4	50.4
8	MIGUEL GIL	12	7/10/2010	FUTBOL DE SALON	4.03	4.03	126	150		150	20	28		28	12.41	12.41	20	22		20	49.3	49.3
9	ESTEBAN MORENO	12	6/12/2009	FUTBOL DE SALON	3.85	3.85	173	170		173	39	35		39	14.52	14.52	18	21		18	47.5	47.5
10	DANIEL BENITEZ	12	14/03/2010	FUTBOL DE SALON	4.31	4.31	141	157		157	27	30		30	11.49	11.49	22	23		22	52.4	52.4
11	IAN ANTARES	12	30/05/2010	FUTBOL DE SALON	4.01	4.01	160	149		160	25	24		25	18.13	18.13	35	37		25	48.7	48.7
12	ALEJANDRO ROMERO	13	6/05/2009	FUTBOL DE SALON	4.41	4.41	148	146		148	26	25		26	14.06	14.06	32	33		32	53.2	53.2
13	ANGIE SUSPES	13	8/09/2009	FUTBOL DE SALON	4.4	4.4	138	135		138	27	28		28	15.87	15.87	25	27		25	54.6	54.6
14	SAMUEL BERVAL	13	10/10/2009	FUTBOL DE SALON	4.25	4.25	162	163		163	33	29		33	18.91	18.91	34	36		34	51	51
15	SANTIAGO GOMEZ	13	23/05/2009	FUTBOL DE SALON	3.87	3.87	154	151		154	32	30		32	14.83	14.83	26	22		22	45.9	45.9

MUNICIPIO EVALUADO: SOACHA

FORMADOR : BRALLAN RODRIGO MENDIETA PAEZ

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LIGOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (220) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (230.5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS (UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO						ETAPA			
1	JUAN VALENCIA	14	30/05/2008	FUTBOL DE SALON	3.72	3.72	209	187		209	41	38		41	12.66	12.66	20	22		20	6	49	980	980
2	SANTIAGO GARCIA	14	29/04/2008	FUTBOL DE SALON	3.87	3.87	159	172		172	22	25		25	11.41	11.41	25	26		25	5	39	780	780
3	SIMON PERDOMO	14	19/07/2008	FUTBOL DE SALON	3.66	3.66	199	199		199	39	42		42	12.5	12.5	32	36		32	7	54	1080	1080
4	KEVIN CAYAU	14	29/05/2008	FUTBOL DE SALON	3.52	3.52	163	164		164	36	33		36	11.38	11.38	29	31		29	6	43	860	860
5	VALERY RODRIGUEZ	14	23/01/2008	FUTBOL DE SALON	4.47	4.47	139	157		157	22	25		25	14.34	14.34	23	25		23	3	21	420	420
6	CAMILO CALDERON	14	19/02/2008	FUTBOL DE SALON	3.47	3.47	195	201		201	38	36		38	10.72	10.72	16	18		16	8	62	1240	1240
7	BRAYAN PERDOMO	14	25/08/2008	FUTBOL DE SALON	4.25	4.25	122	122		122	25	27		27	12.71	12.71	24	26		24	3	22	440	440
8	JOSE TERAN	15	19/01/2007	FUTBOL DE SALON	3.5	3.5	227	214		227	44	46		46	10.9	10.9	29	31		29	9	61	1220	1220
9	CESAR CAMILO	15	3/05/2007	FUTBOL DE SALON	3.59	3.59	172	167		172	36	35		36	12.16	12.16	29	30		29	7	59	1180	1180
10	JOSE ORDOÑEZ	15	18/12/2006	FUTBOL DE SALON	3.41	3.41	205	216		216	38	35		38	13.38	13.38	36	38		36	8	64	1280	1280
11	JULIAN PERDOMO	15	25/04/2007	FUTBOL DE SALON	3.97	3.97	165	167		167	36	33		36	12.96	12.96	33	34		33	5	39	780	780
12	JOHN TORO	16	8/04/2006	FUTBOL DE SALON	3.46	3.46	215	217		217	38	40		40	11.97	11.97	20	23		20	7	52	1040	1040
13	JUAN DIEGO GARCIA	16	9/07/2006	FUTBOL DE SALON	3.59	3.59	196	210		210	40	43		43	14.5	14.5	17	19		17	5	40	800	800
14	CRISTIAN SUAREZ	16	1/12/2005	FUTBOL DE SALON	3.37	3.37	183	185		185	38	40		40	12.47	12.47	25	27		25	6	48	960	960
15	ALEJANDRO DIAZ	16	14/08/2006	FUTBOL DE SALON	3.91	3.91	199	215		215	40	37		40	14.53	14.53	34	35		34	7	55	1100	1100
16	HAROLD PRADA	16	8/08/2006	FUTBOL DE SALON	3.53	3.53	203	204		204	41	43		43	13.28	13.28	30	33		30	6	49	980	980
17	JAIRO COTRINO	17	7/02/2005	FUTBOL DE SALON	3.47	3.47	155	159		159	35	38		38	14.56	14.56	20	23		20	5	39	780	780

MUNICIPIO EVALUADO: SOACHA

FORMADOR : BRALLAN RODRIGO MENDIETA PAEZ



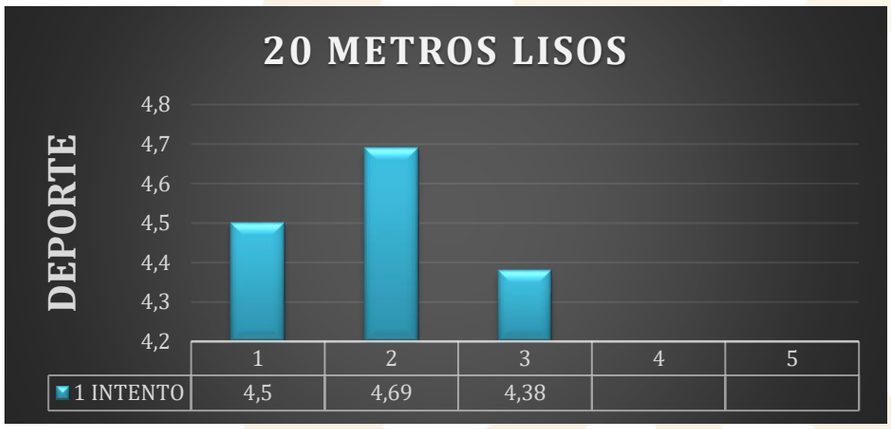




6 a 9 años

Cualitativo
En la prueba 20 metros lisos se observa que los deportistas en las edades de 6 a 8 años están sobre los 4,38 segundos en el desplazamiento de 20 metros siendo este el menor tiempo y 4,69 segundos siendo este el mayor

Cuantitativo
Se observa que el 66% de los deportistas se encuentra entre los 4,38 y 4,5 segundos y el otro 33% de deportistas esta entre 4,6 al 4,7 segundo en la prueba de los 20 metros lisos



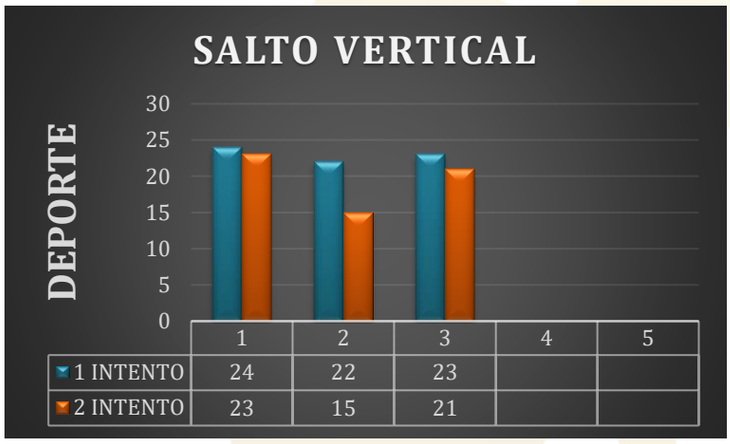
Cualitativo
En la prueba salto largo sin impulso se observa que los deportistas en las edades de 6 a 8 años están sobre los 131 cm siendo este el menor resultado, y el resultado mayor es 135 cm en este salto.

Cuantitativo
Se observa que el 66% de los deportistas se encuentra entre los 131 a 132 cm y el otro 33% de deportistas esta entre 135 cm en adelante en la prueba del salto largo sin impulso



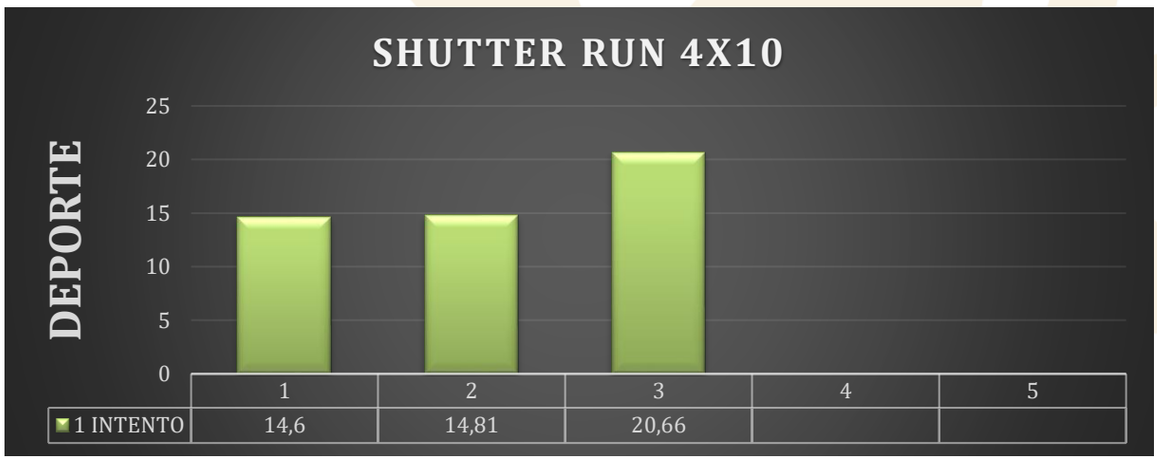
Cualitativo
En la prueba salto vertical se observa que los deportistas en las edades de 6 a 8 años están sobre los 23 cm siendo este el menor resultado, y el resultado mayor es 24 cm en este salto.

Cuantitativo
Se observa que el 100% de los deportistas se encuentra entre los a 22 cm a 24 cm en el salto.



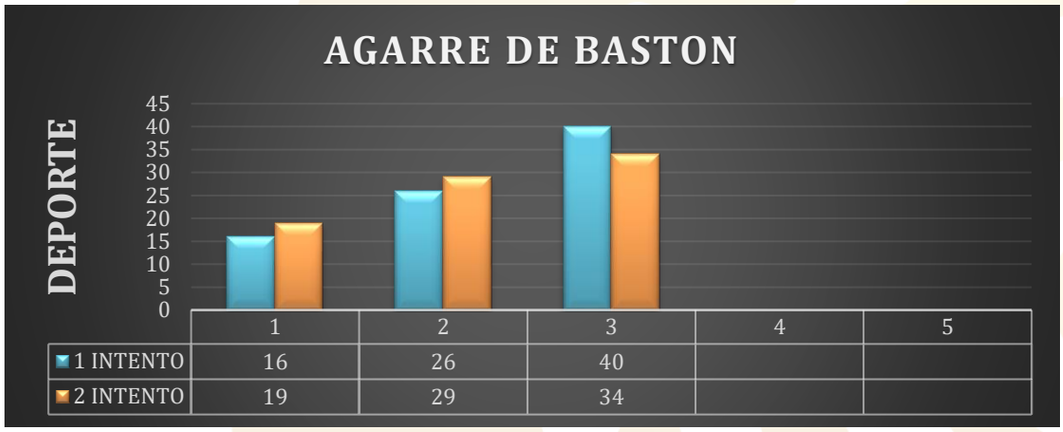
Cualitativo
En la prueba shutter run 4 x 10 se observa que los deportistas en las edades de 6 a 8 años están sobre los 14,6 segundos siendo este el menor resultado, y el resultado mayor es 20,66 en esta prueba.

Cuantitativo
Se observa que el 66% de los deportistas se encuentra entre los 14,6 y 14,81 segundos y el otro 33% se encuentra de 20,66 segundos en adelante.



Cualitativo
En la prueba agarre de bastón se observa que los deportistas en las edades de 6 a 8 años están sobre los 16 cm siendo este el menor resultado, y el resultado mayor es 34 cm en esta prueba.

Cuantitativo
Se observa que el 66% de los deportistas se encuentra entre los 16 y 26 cm y el otro 33% se encuentra de 34 cm en adelante.



EVIDENCIA FOTOGRAFICA DEPORTE PATINAJE- MUNICIPIO SOACHA















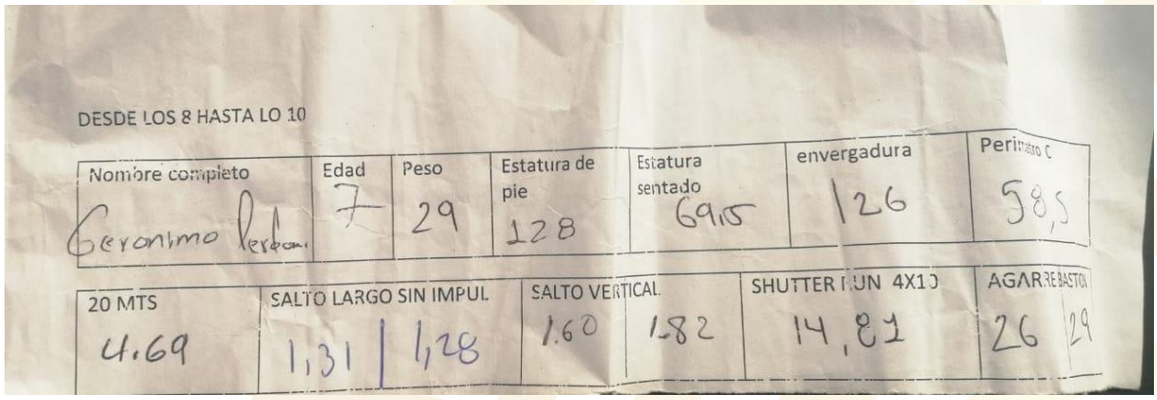








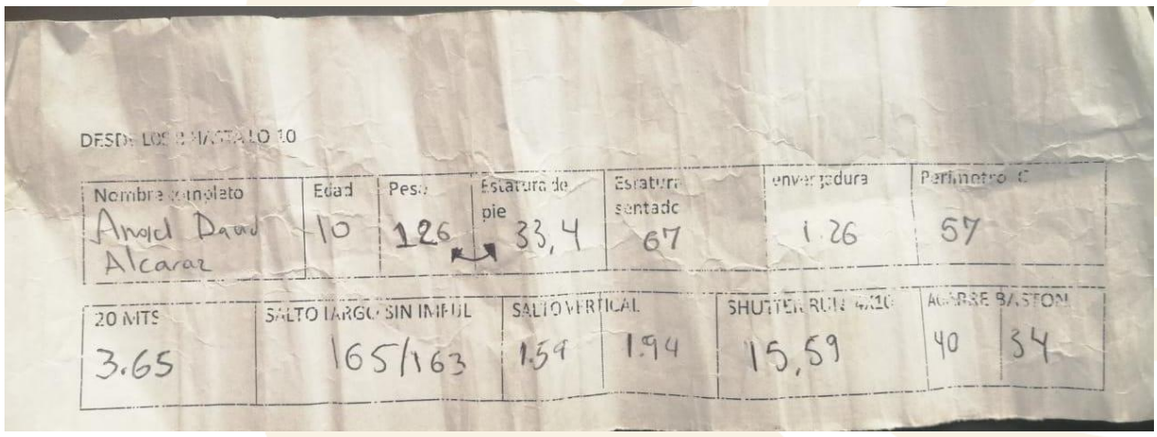




DESDE LOS 8 HASTA LO 10

Nombre completo	Edad	Peso	Estatura de pie	Estatura sentado	envergadura	Perimetro C
Geronimo Restan	7	29	128	69,5	126	58,5

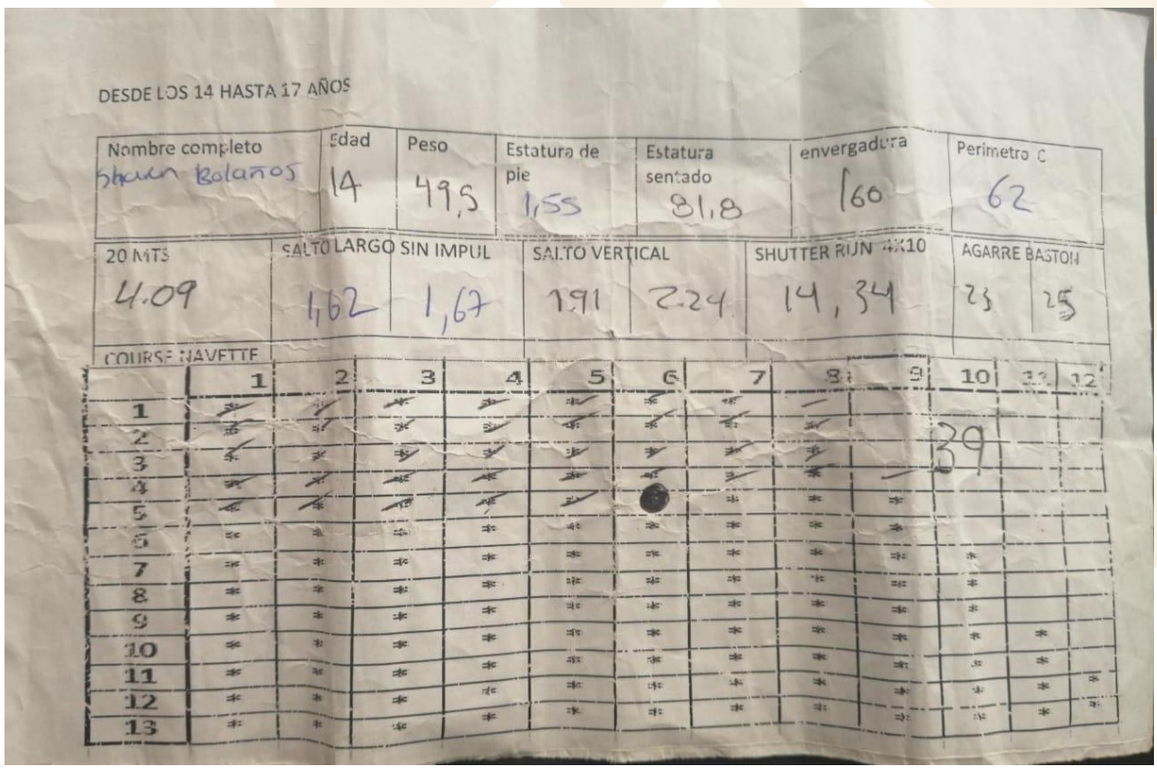
20 MTS	SALTO LARGO SIN IMPUL		SALTO VERTICAL		SHUTTER RUN 4X10	AGARRE BASTON	
4.69	1,31	1,28	1.60	1.82	14,81	26	29



DESDE LOS 8 HASTA LO 10

Nombre completo	Edad	Peso	Estatura de pie	Estatura sentado	envergadura	Perimetro C
Arnold David Alcaraz	10	126	33,4	67	1.26	57

20 MTS	SALTO LARGO SIN IMPUL	SALTO VERTICAL		SHUTTER RUN 4X10	AGARRE BASTON	
3.65	165/163	1.59	1.94	15,59	40	34



DESDE LOS 14 HASTA 17 AÑOS

Nombre completo	Edad	Peso	Estatura de pie	Estatura sentado	envergadura	Perimetro C
Shaun Bolaños	14	49,5	1,55	81,8	160	62

20 MTS	SALTO LARGO SIN IMPUL		SALTO VERTICAL		SHUTTER RUN 4X10	AGARRE BASTON	
4.09	1,62	1,67	1.91	2.24	14,34	23	25

COURSE NAVETTE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	*	*	*	*	*	*	*	*				
2	*	*	*	*	*	*	*	*		39		
3	*	*	*	*	*	*	*	*				
4	*	*	*	*	*	*	*	*				
5	*	*	*	*	*		*	*	*			
6	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
8	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
9	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
10	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
11	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
12	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
13	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

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

OBLIGACION # 10

Realice la solicitud respectiva certificación en el municipal de Soacha

INDEPORTES CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CERTIFICA

Que el señor Brallan Rodrigo Mendieta Páez identificado con cedula de ciudadania N° 1.030.666.006, realizo actividades propias en el apoyo a la gestión como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO, para el departamento de cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" para el cumplimiento de las metas del INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA, en la disciplina Patinaje durante el periodo comprendido en el (01) de diciembre al (15) de diciembre del año 2022 , con grupos de formacion del municipio de Soacha.

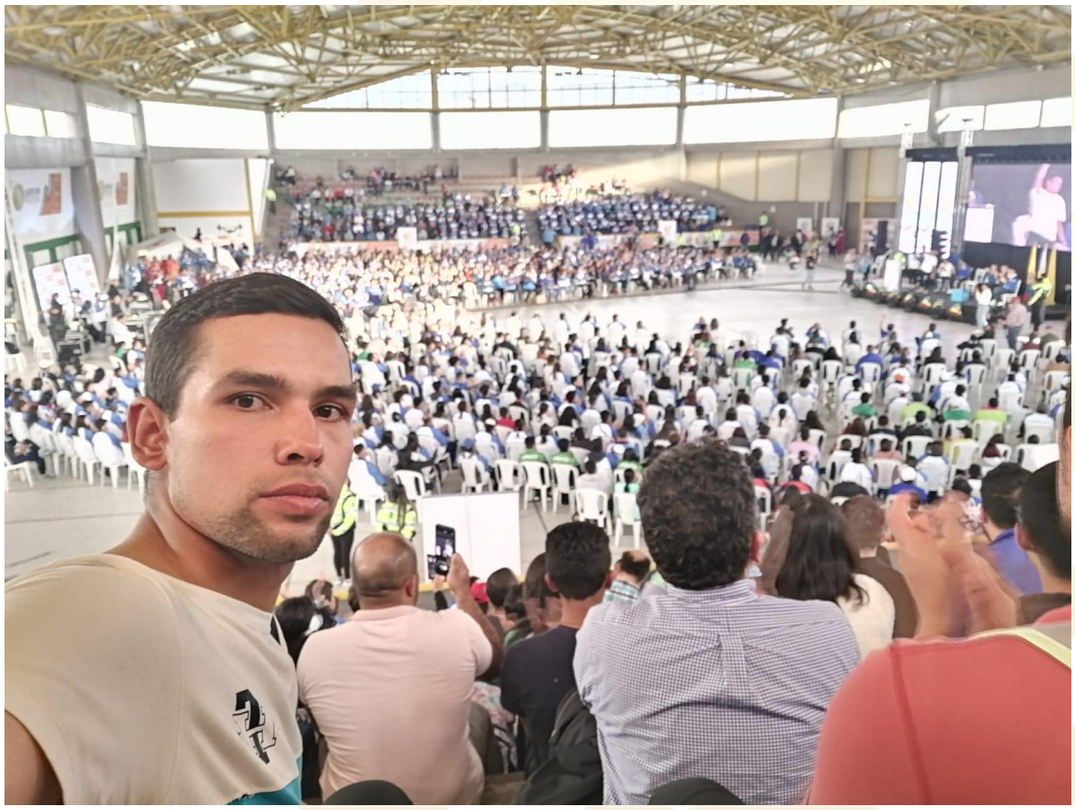
La presente se expide a solicitud del interesado al primer (16) de diciembre del año 2022.



Prof. DeyvisS Leonardo Herrera Heredia
1.073.671.192 Soacha - Cundinamarca

OBLIGACION # 11

Estuve al tanto de la solicitud de los apoyos asignados por la Subgerencia Técnica y el gestor provincial.

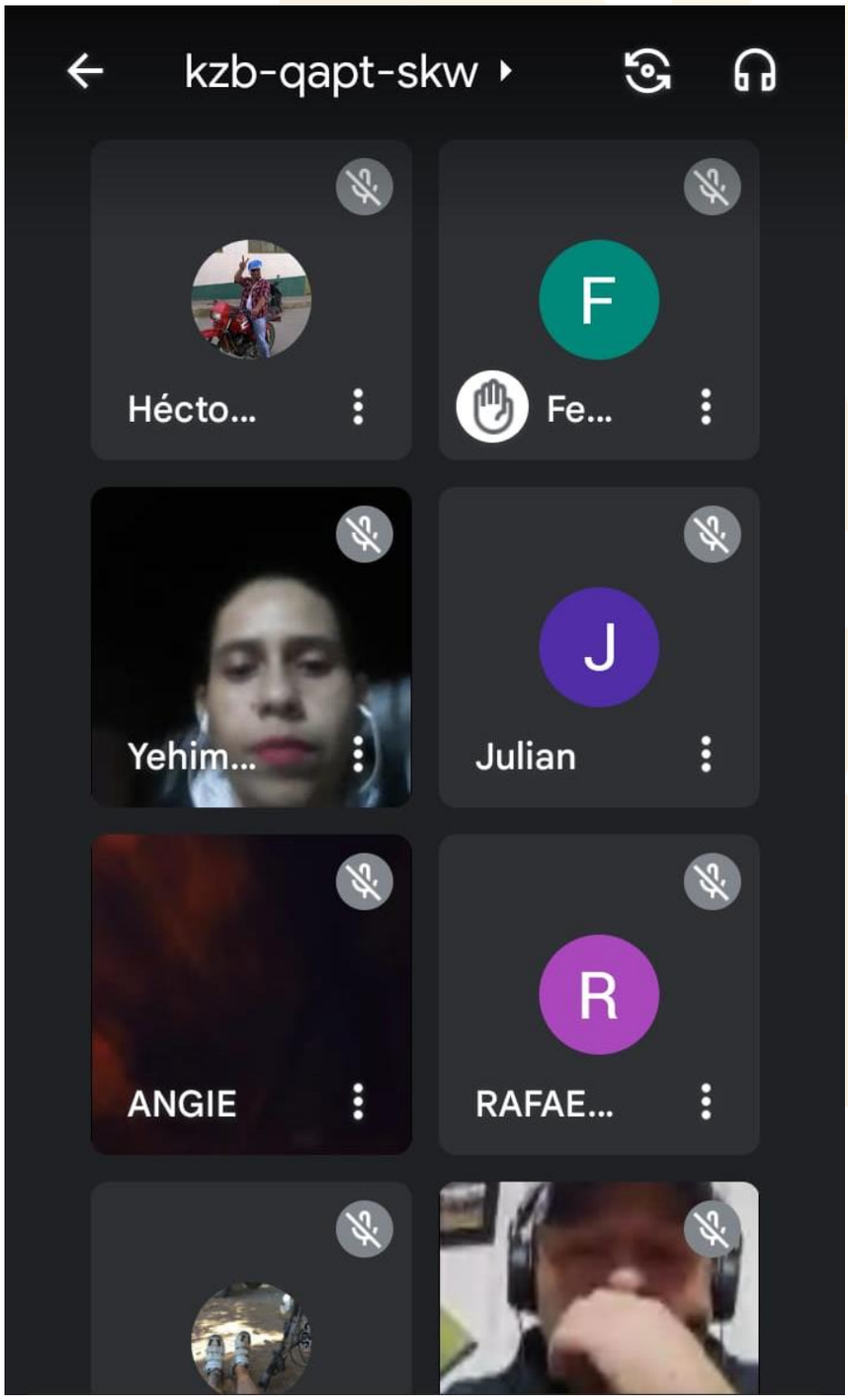




Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 12

Asistí a las reuniones virtuales y presenciales convocadas por el gestor provincial.



OBLIGACION # 13

Estuve atento a las indicaciones de Indeportes Cundinamarca para el diligenciamiento del formato Único de Inventario Documental (FUID).



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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

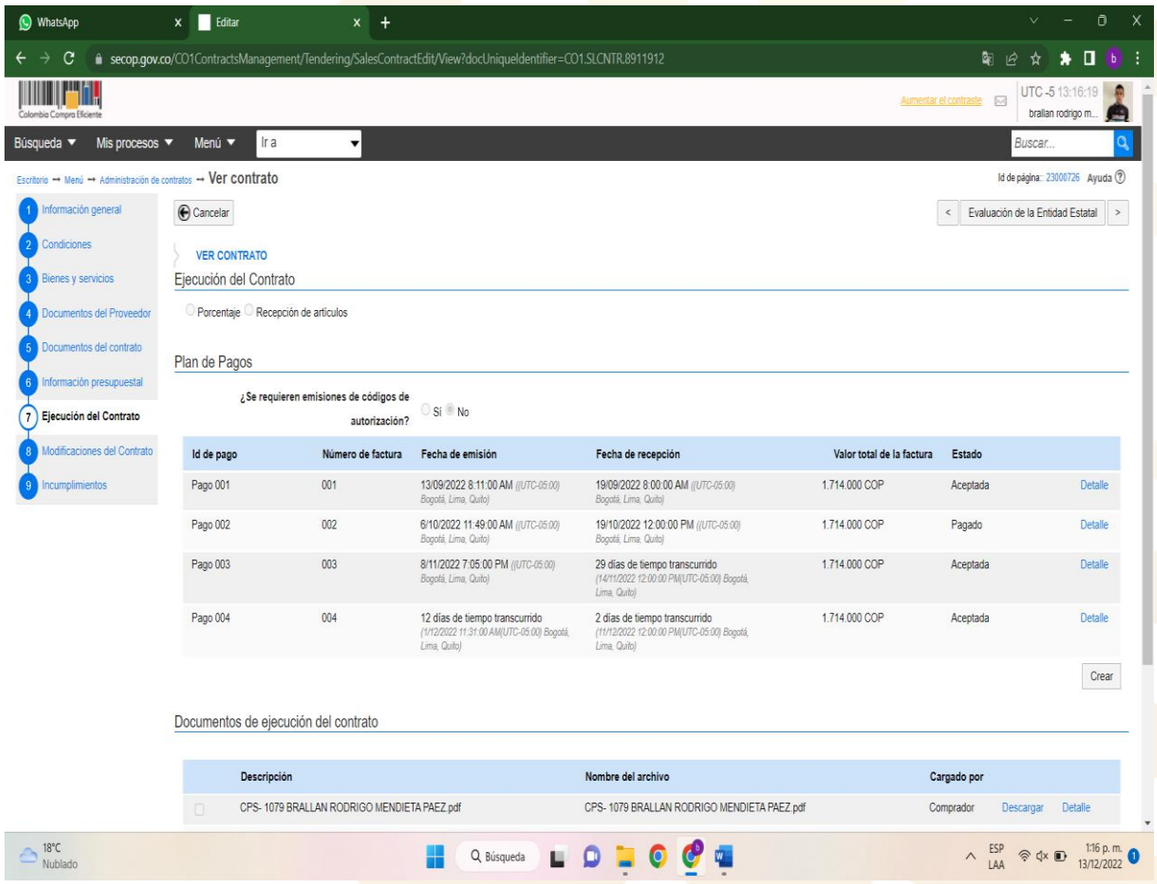
Nro. De orden	Codigo	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____

Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

OBLIGACION # 14

Presente la documentación requerida en la plataforma SECOP II con sus respectivos soportes y evidencias



OBLIGACION # 15

Entregue el informe del mes de diciembre y al finalizar el contrato entregare las evidencias correspondientes y los documentos requeridos por Indeportes Cundinamarca, el supervisor encargado y demás entes institucionales

