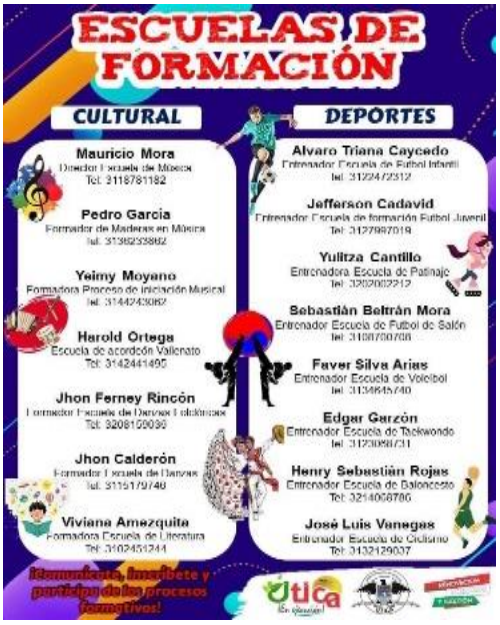
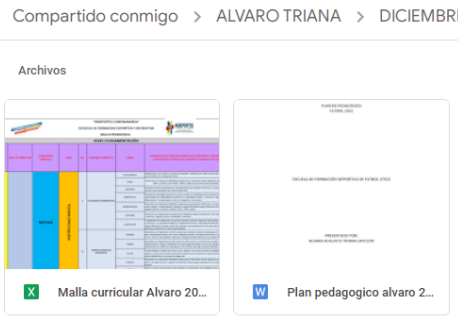
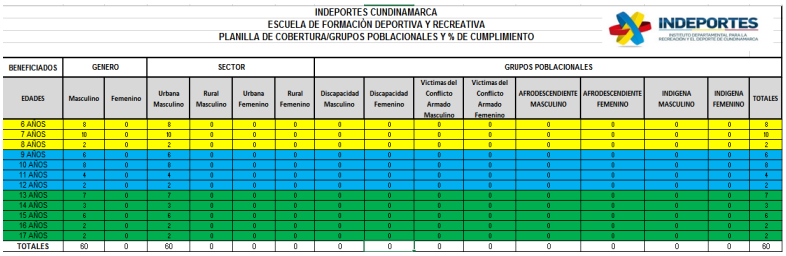
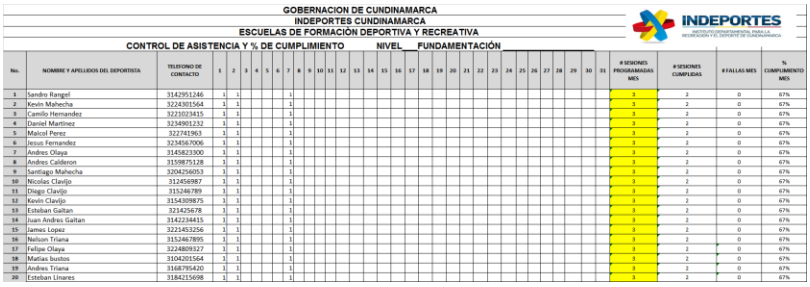
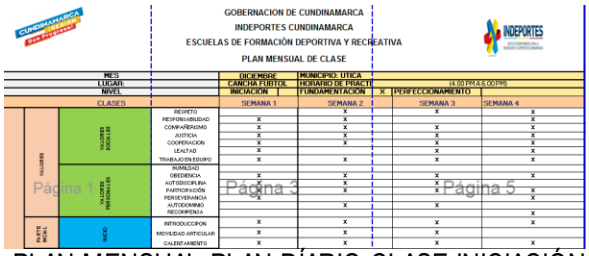
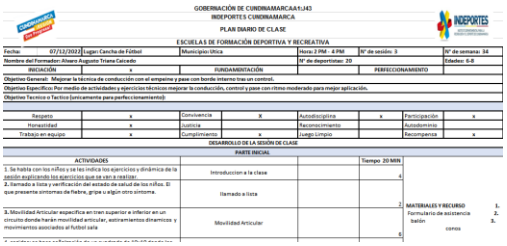
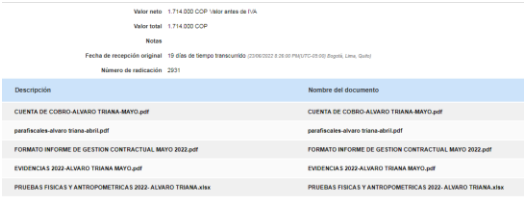
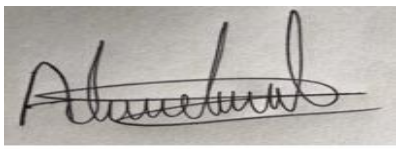
EVIDENCIAS INFORME 11 MES DE DICIEMBRE- CTO 306 -2022			
Nombre del contratista	ALVARO AUGUSTO TRIANA CAICEDO		
Número de identificación	1.079.263.273 DE UTICA	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/12/2022 a 07/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000237 28/01/2022 RES-2022000470 09/08/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 **Poster de las diferentes escuelas de formación.**
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	**Pantallazo Malla curricular y Plan Pedagógico Fútbol Gualivá**  

	 **Pantallazo Plan Pedagógico y Malla Curricular Drive** ANEXO N° 1 – HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	**Sesiones de clase para los tres grupos poblacionales (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)**   ANEXO 3. REGISTRO FOTOGRÁFICO PARA CADA NIVEL DEPORTIVO
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	  ANEXO N° 2 - COBERTURA POBLACIONAL Y LISTADOS DE ASISTENCIA DE LOS 3 NIVELES DEPORTIVOS
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **Presentación personal**

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: DICIEMBRE — MUNICIPIO: UTICA LUGAR: CANCHA FUBTOL — HORARIO DE PRACTI NIVEL: INICIACION — FUNDAMENTACION — X PERFECCIONAMIENTO CLASES — SEMANA 1 — SEMANA 2 — SEMANA 3 — SEMANA 4 VALORES — RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES — HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL — INICIO — INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO Página 1 Página 3 Página 5 ANEXO 4. PLAN MENSUAL. PLAN DÍARIO CLASE INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 FORMATOS Y FICHAS DE INSCRIPCIÓN CARGADAS AL DRIVE
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 07/12/2022 — Lugar: Cancha de Fútbol — Municipio: Utica — Hora: 2 PM - 4 PM — N° de sesión: 3 — N° de semana: 34 Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo — N° de deportistas: 20 — Edades: 6-8 INICIACIÓN — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control. Objetivo Específico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación. Objetivo Tecnico o Tactico (únicamente para perfeccionamiento): Respeto — Convivencia — Autodisciplina — Participación Honestidad — Justicia — Reconocimiento — Autodominio Trabajo en equipo — Cumplimiento — Juego Limpio — Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES — Tiempo 20 MIN 1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar. — Introduccion a la clase — 4 2. Llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presenta síntomas de fiebre, gripa u algún otro síntoma. — llamado a lista — 2 3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala — Movilidad Articular — 6 MATERIALES Y RECURSO: 1. Formulario de asistencia 2. balón 3. conos ANEXO N° 5 – PLANES DIARIOS DE CLASE POR CADA NIVEL DEPORTIVO
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 RENOVACION Y GESTION LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que ÁLVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO, identificado con cedula de ciudadanía 1.076.261.272 de Utica Cundinamarca, prestó los servicios como instructor deportivo en la Escuela de Formación de Futbol durante el periodo del 01 al 07 de Diciembre del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente Certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los ocho (8) días del mes de Diciembre del 2022. SINDY ROXANA BALLESTEROS Directora Cultura y Deportes

	ANEXO N° 6 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	  ANEXO N° 7 CUADRANGULAR
11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 ANEXO N°8: EVENTOS
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 Valor neto 1.714.000 COP Valor antes de IVA Valor total 1.714.000 COP Notas Fecha de recepción original 19 días de tiempo transcurrido Número de radicación 2931 Descripción / Nombre del documento CUENTA DE COBRO-ALVARO TRIANA-MAYO.pdf / CUENTA DE COBRO-ALVARO TRIANA-MAYO.pdf parafiscales-alvaro triana-abril.pdf / parafiscales-alvaro triana-abril.pdf FORMATO INFORME DE GESTION CONTRACTUAL MAYO 2022.pdf / FORMATO INFORME DE GESTION CONTRACTUAL MAYO 2022.pdf EVIDENCIAS 2022-ALVARO TRIANA MAYO.pdf / EVIDENCIAS 2022-ALVARO TRIANA MAYO.pdf PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS 2022- ALVARO TRIANA.xlsx / PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS 2022- ALVARO TRIANA.xlsx
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 SECOP 12 — 28/12/2022 02:35 p... — Carpeta de archivos 1. PLAN MENSUAL FUNDAMENTACIÓN- dic — 03/12/2022 08:54 a... — Hoja de cálculo de ... — 483 KB 1. PLAN MENSUAL INICIACION-DIC — 03/12/2022 08:54 a... — Hoja de cálculo de ... — 483 KB 1. PLAN MENSUAL PERFECCIONAMIENTO-DIC — 03/12/2022 08:55 a... — Hoja de cálculo de ... — 483 KB 63382378 — 28/12/2022 02:31 p... — Adobe Acrobat Doc... — 196 KB 64381797 — 28/12/2022 02:32 p... — Adobe Acrobat Doc... — 196 KB CONTROL DE ASISTENCIA — 28/12/2022 01:58 p... — Hoja de cálculo de ... — 74 KB cuenta de cobro diciembre 2022 — 28/12/2022 02:05 p... — Documento de Micr... — 233 KB cuenta de cobro diciembre 2022 — 28/12/2022 02:06 p... — Adobe Acrobat Doc... — 116 KB EVIDENCIAS 2022- ALVARO TRIANA-DICIEM... — 03/12/2022 09:56 a... — Documento de Micr... — 16.381 KB FORMATO INFORME DE GESTION CONTRAC... — 28/12/2022 02:25 p... — Documento de Micr... — 397 KB fundamentación alvaro- diciembre — 03/12/2022 08:49 a... — Hoja de cálculo de ... — 273 KB GRUPOS POBLACIONALES 2022 — 25/04/2022 09:43 p... — Hoja de cálculo de ... — 42 KB HORARIOS — 25/04/2022 09:46 p... — Hoja de cálculo de ... — 244 KB INFORME FINAL GOBERNACION-ALVARO T... — 17/12/2022 09:24 a... — Documento de Micr... — 43 KB iniciación alvaro- diciembre — 03/12/2022 08:51 a... — Hoja de cálculo de ... — 289 KB Malla curricular Alvaro 2022 — 25/04/2022 09:03 p... — Hoja de cálculo de ... — 287 KB perfeccionamiento alvaro- diciembre — 03/12/2022 08:52 a... — Hoja de cálculo de ... — 289 KB Plan pedagogico alvaro 2022 — 25/04/2022 09:03 p... — Documento de Micr... — 38 KB ss 12 — 28/12/2022 02:32 p... — Adobe Acrobat Doc... — 273 KB PANTALLAZO ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN AL SUPERVISOR



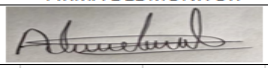
ALVARO AUGUSTO TRIANA CAICEDO

FIRMA CONTRATISTA

CC 1.079.263.273 DE UTICA

ANEXOS.

ANEXO 1. HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

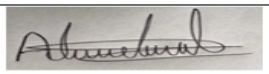
INDEPORTES	INDEPORTES CUNDINAMARCA			
	ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA			
	HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO			
DEPORTE / MODALIDAD:		FUTBOL		
MUNICIPIO:		UTICA		
NOMBRE DEL FORMADOR:		ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO		
DÍA	MIERCOLES	JUEVES	SABADO	
HORA Y GRUPO	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN	
	2:00 P.M A 4:00 P.M	2:00 P.M A 4:00 P.M	2:00 P.M A 4:00 P.M	
LUGAR	CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL	
NOMBRE DEL MONITOR				
ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO				
FIRMA DEL MONITOR				
				

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA INICIACIÓN

INDEPORTES	INDEPORTES CUNDINAMARCA			
	:SCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA			
	HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO			
DEPORTE / MODALIDAD:		FUTBOL		
MUNICIPIO:		UTICA		
NOMBRE DEL FORMADOR:		ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO		
DÍA	MIERCOLES	JUEVES	SABADO	
HORA Y GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	
	4:00 P.M A 6:00 P.M	4:00 P.M A 6:00 P.M	4:00 P.M A 6:00 P.M	
LUGAR	CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL	CAMPO DE FUTBOL	
NOMBRE DEL MONITOR				
ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO				
FIRMA DEL MONITOR				
				

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES CUNDINAMARCA SCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO			
DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL		
MUNICIPIO:	UTICA		
NOMBRE DEL FORMADOR:	ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO		
DÍA	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**SABADO**
HORA Y GRUPO	**PERFECCIONAMIENTO** **6:00 P.M A 8:00 P.M**	**PERFECCIONAMIENTO** **6:00 P.M A 8:00 P.M**	**PERFECCIONAMIENTO** **6:00 P.M A 8:00 P.M**
LUGAR	**CAMPO DE FUTBOL**	**CAMPO DE FUTBOL**	**CAMPO DE FUTBOL**
NOMBRE DEL MONITOR			
ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO			
FIRMA DEL MONITOR			



HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO

ANEXO 2. COBERTURA POBLACIONAL Y LISTADO DE ASISTENCIA DE LOS 3 NIELES DEPORTIVOS

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	8	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
7 AÑOS	10	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
8 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
9 AÑOS	6	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10 AÑOS	8	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
11 AÑOS	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
12 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
13 AÑOS	7	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
15 AÑOS	6	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
17 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	60	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60

INICIACIÓN

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

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	Kevin Murillo	3125422312	1	1					1																									3	2	0	67%
2	Ronald Soto	3105261234	1	1					1																									3	2	0	67%
3	Juan Andres Niño	3005263421	1	1					1																									3	2	0	67%
4	Neymar Ordoñez	3215678790	1	1					1																									3	2	0	67%
5	Samuel Rincon	3153206523	1	1					1																									3	2	0	67%
6	Tomas Beltran	3112887614	1	1					1																									3	2	0	67%
7	Johan Leon	3212445567	1	1					1																									3	2	0	67%
8	Emamuel Fierro	3145823321	1	1					1																									3	2	0	67%
9	Juan Esteban Mahecha	3204256053	1	1					1																									3	2	0	67%
10	Erick Escobar	3214578923	1	1					1																									3	2	0	67%
11	Jofran Galvis	3154309875	1	1					1																									3	2	0	67%
12	Juan Jose Reyes	3225820033	1	1					1																									3	2	0	67%
13	Camilo Andres Parra	3143423105	1	1					1																									3	2	0	67%
14	Tomas Perez	3159875128	1	1					1																									3	2	0	67%
15	Aron Gonzales	3234567006	1	1					1																									3	2	0	67%
16	Adony Aleman	3216954423	1	1					1																									3	2	0	67%
17	Martin Linares Olaya	3122472315	1	1					1																									3	2	0	67%
18	Juan Diego Triana	3215846324	1	1					1																									3	2	0	67%
19	Juan Esteban martinez	3142234415	1	1					1																									3	2	0	67%
20	Juan felipe Lugo	3224809327	1	1					1																									3	2	0	67%

FUNDAMENTACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Sandro Rangel	3142951246	1	1					1																									3	2	0	67%
2	Kevin Mahecha	3224301564	1	1					1																									3	2	0	67%
3	Camilo Hernandez	3221023415	1	1					1																									3	2	0	67%
4	Daniel Martinez	3234901232	1	1					1																									3	2	0	67%
5	Maicol Perez	322741963	1	1					1																									3	2	0	67%
6	Jesus Fernandez	3234567006	1	1					1																									3	2	0	67%
7	Andres Olaya	3145823300	1	1					1																									3	2	0	67%
8	Andres Calderon	3159875128	1	1					1																									3	2	0	67%
9	Santiago Mahecha	3204256053	1	1					1																									3	2	0	67%
10	Nicolas Clavijo	312456987	1	1					1																									3	2	0	67%
11	Diego Clavijo	315246789	1	1					1																									3	2	0	67%
12	Kevin Clavijo	3154309875	1	1					1																									3	2	0	67%
13	Esteban Gaitan	321425678	1	1					1																									3	2	0	67%
14	Juan Andres Gaitan	3142234415	1	1					1																									3	2	0	67%
15	James Lopez	3221453256	1	1					1																									3	2	0	67%
16	Nelson Triana	3152467895	1	1					1																									3	2	0	67%
17	Felipe Olaya	3224809327	1	1					1																									3	2	0	67%
18	Matias bustos	3104201564	1	1					1																									3	2	0	67%
19	Andres Triana	3168795420	1	1					1																									3	2	0	67%
20	Esteban Linares	3184215698	1	1					1																									3	2	0	67%

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	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Felipe Galindo	3224561547	1	1					1																									3	2	0	100%
2	Daniel Tovar	3214658974	1	1					1																									3	2	0	100%
3	Esteban Charla	3214567894	1	1					1																									3	2	0	100%
4	Josue Centeno	3214568975	1	1					1																									3	2	0	100%
5	Anderson Martines	3142234415	1	1					1																									3	2	0	100%
6	Juan David Alvarez	3122472315	1	1					1																									3	2	0	100%
7	Luis Felipe Mahecha	3204256053	1	1					1																									3	2	0	100%
8	Cristian Castañeda	3234901232	1	1					1																									3	2	0	100%
9	Arnold Bejarano	3224809327	1	1					1																									3	2	0	100%
10	Luis Triana	3184215698	1	1					1																									3	2	0	100%
11	Iker Achury	3145926578	1	1					1																									3	2	0	100%
12	Johan Escobar	3156548974	1	1					1																									3	2	0	100%
13	Mauricio Padilla	3234567841	1	1					1																									3	2	0	100%
14	Diego Maya	3156422310	1	1					1																									3	2	0	100%
15	Juan David Vasquez	3218954561	1	1					1																									3	2	0	100%
16	Esteban Beltran	3214879815	1	1					1																									3	2	0	100%
17	Omar Gonzales	3186541235	1	1					1																									3	2	0	100%
18	Juan Diego Leon	3164522365	1	1					1																									3	2	0	100%
19	Carlos Giraldo	3145832104	1	1					1																									3	2	0	100%
20	Diego Martinez	3164256321	1	1					1																									3	2	0	100%

ANEXO 3. REGISTRO FOTOGRÁFICO PARA CADA NIVEL DEPORTIVO.

Iniciación






Fundamentación






Perfeccionamiento









ANEXO 4. PLAN MENSUAL INICIACIÓN, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

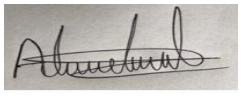
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: UTICA**		
LUGAR:				**CANCHA FUBTOL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	(2.00 PM A 4.00 PM)	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		X	X	X
			JUSTICIA	X			X	X
			COOPERACION	X		X	X	X
			LEALTAD	X		X		X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X		X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	X
			PERSEVERANCIA	X				X
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA	X				X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO	X				X
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X			X	X
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X		X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		
			VELOCIDAD			X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X			X	
		ELEMENTOS TECNICOS	S. DE CONTACTO	X				X
			CONDUCCION	X		X		X
			CONTROL	X			X	X
			PASE			X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X	X	

FIRMA FORMADOR: **ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

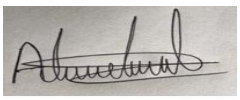
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: UTICA**			
LUGAR:				**CANCHA FUBTOL**		**HORARIO DE PRACTICA:**		(4.00 PM A 6.00 PM)	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**		**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X			X
			COMPAÑERISMO	X		X		X	X
			JUSTICIA	X		X		X	X
			COOPERACION	X		X		X	X
			LEALTAD	X				X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X		X		X	X
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	X
			PERSEVERANCIA	X					X
			AUTODOMINIO			X		X	
			RECOMPENSA						X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X			x
			RITMO	X				X	x
			EQUILIBRIO	X					x
			ORIENTACION					X	X
			DIFERENCIACION					X	X
			REACCIÓN	X				X	
			ADAPTACIÓN	X		X			x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X			x
			VELOCIDAD	X		X		X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X			X
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	S. DE CONTACTO						x
			CONDUCCION	X		X			
			CONTROL	X				X	x
			PASE					X	x
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X		X	x
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X		X	x
			FESTIVALES RECREATIVOS						x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	x

FIRMA FORMADOR: **ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

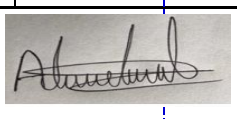
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES		NOVIEMBRE	MUNICIPIO: UTICA			
LUGAR:		CANCHA FUBTOL	HORARIO DE PRACTICA:		(6.00 PM A 8.00 PM)	
NIVEL		INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES		SEMANA 1	SEMANA 2		SEMANA 3	SEMANA 4
DESARROLLO MENSUAL	VALORES / VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X
		RESPONSABILIDAD	X	X	X	
		COMPAÑERISMO	X	X	X	X
		JUSTICIA	X	X	X	X
		COOPERACION	X	X	X	X
		LEALTAD	X	X	X	X
		TRABAJO EN EQUIPO		X	X	X
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
		OBEDIENCIA	X	X	X	X
		AUTODISCIPLINA	X	X	X	
		PARTICIPACIÓN	X	X	X	X
		PERSEVERANCIA	X			X
		AUTODOMINIO		X	X	
		RECOMPENSA				X
	PARTE INCIAL / INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
		MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
		CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL / DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X		X
		RITMO	X		X	
		EQUILIBRIO	X			X
		ORIENTACION		X	X	X
		DIFERENCIACION		X	X	
		REACCIÓN	X	X	X	
		ADAPTACIÓN	X			X
	CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
		VELOCIDAD	X	X	X	
		FLEXIBILIDAD	X	X		X
		RESISTENCIA	X	X	X	
	ELEMENTOS TÉCNICOS	S. DE CONTACTO				x
		CONDUCCION	X	X		
		CONTROL	X		X	x
		PASE			X	x
	ELEMENTOS TACTICOS					
	RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		
		JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	X
		ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X	x
		CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X	x
		FESTIVALES RECREATIVOS				x
	PARTE FINAL / FINAL	ESTIRAMIENTO		X	X	
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	x

FIRMA FORMADOR: ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO



ANEXO 5. PLANES DIARIOS CLASE MES POR CADA NIVEL DEPORTIVO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: Cancha de Fútbol**	**Municipio: Utica**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	Lugar: Cancha de Fútbol	Municipio: Utica	Hora: 2 PM - 4 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 34
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			N° de deportistas: 20		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.					
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinamica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	1. Formulario de asistencia 2. balón 3. conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 15 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			1. Balones 2. conos
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Se haran 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el circulo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante: forma pareja con el número opuesto de su mano derecha y se siguen las indicaciones	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 25 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección contraria a la que realizó su compañero y llegar a su posición.	Acoplamiento			1. Balones 2. conos
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio. 2. Control con planta y pase con borde interno. 3. pase y control al muro con un compañero: realizo el pase y mi	Conducción		10	1. Balones 2. conos
	Pase		20	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	vivenciarion en ciertas acitividades y que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			retroalimentación de los ejercicios para	

FIRMA FORMADOR: ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: Cancha de Fútbol**	**Municipio: Utica**	**Hora: 2 PM - 4 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: Cancha de Fútbol**	**Municipio: Utica**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 -12**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementaran trabajos de prevención de lesiones expuestos en el manual de FIFA 11	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior…). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: AIVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	Lugar: Cancha de Fútbol	Municipio: Utica	Hora: 4 PM - 6 PM	N° de sesión: 2	N° de semana: 34
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			N° de deportistas: 20		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.					
Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinamica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar	Introduccion a la clase		4	MATERIALES Y RECURSO 1.
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	Formulario de asistencia 2. balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	3. conos
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha)	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. -	Acoplamiento		10	
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. 2. juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo	Movilidad		10	
	Pase		10	Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	vivenciarion en ciertas acitividades y que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			retroalimentación de los ejercicios para	

FIRMA FORMADOR: AlVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: Cancha de Fútbol**	**Municipio: Utica**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** 1. Formulario de asistencia 2. balón 3. 2 conos
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Movilidad Articular		6	
	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos y platillos 2.Balones 3. Cronometro 4. Silbato 5. Aros
Actividades enfocadas en la preparación fisica general	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se hacen 3 grupos, cada grupo tiene al frente 5 conos y al final un balón con un mini arco, hacen saltos largos, altos, unipodales y bipodales dependiendo el que yo digo en cada cono y luego hacen velocidad y rematan. 1series de 3 repetición de cada ejercicio propuesto. **2.** Los mismo 3 grupos tienen 5 conos de frente y cada uno esta a una distancia de 5 metros va al segundo y vuelve al primero va al tercero y vuelve al primero y así hasta terminar, antes de arrancar hacen saltos, sentadillas flexiones, (el ejercicio que yo diga) **3.** Los mismo 3 grupos tendran al frente 5 aros y en el primer aro tendra 5 pelotas las cuales debera pasar de aro en aro ida y vuelta en posición flexión de pecho y sin apoyarse en las rodilas 1 serie de 5 repeticiones)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica		5	
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador a intensidad moderada.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: AlVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar: Cancha de Fútbol**	**Municipio: Utica**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**

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

Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.

Objetivo Especificos: mejorar la condicion fisica a través de ejercicios dinamicos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1.** **Balones** **2.** **conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 10 MIN**	
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1.** **Balones** **2.** **conos** **3.** **petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** **Balones** **2.** **conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: Cancha de Fútbol**	**Municipio: Utica**	**Hora: 6 PM - 8 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: mejorar la condicion Física general					
Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementaran trabajos de prevención de lesiones propuestos en el manual de FIFA 11	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior…). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: AIVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO

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

Fecha: 07/12/2022	Lugar: Cancha Futbol	Municipio: Utica	Hora: 6 PM - 8 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 34
Nombre del Formador: Alvaro Augusto Triana Caicedo			N° de deportistas: 20		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Iniciar el proceso formativo de la escuela de formacion deportiva de futbol en utica brindando un proceso formativo ideal.

Objetivo Especifico: Reconocer las superficies de contacto para jugar al futbol.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. MOVILIDAD ARTICULAR DESCENDENTE	Introduccion a la clase	x	5 MIN	BALONES Y CONOS
2. FLEXIBILIDAD ACTIVA	llamado a lista		5 MIN	
3. DOMINIO DE BALON	Movilidad Articular	x	10 MIN	
4.	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Circuito de fuerza	Fuerza	Maxima	x	15	balones, conos, aros, escalera
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Circuito de acoplamiento	Acoplamiento	x	15	balones, conos, aros, escalera
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Ejercicio individual dominio de balon s. contacto	x		20	balones, conos.
2. ejercicio conduccion s. contacto del pie	x		20	
3. circuito tecnico superficies de contacto.	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5 min	estiramaiento pasivo	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	charla respeto y auto disciplina	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: AlVARO AUGUSTO TRIANA CAYCED(

ANEXO 6. CERTIFICACIÓN MUNICIPIO

LA SUSCRITA DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE UTICA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **ÁLVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO**, identificado con cedula de ciudadanía 1.079.263.273 de Útica Cundinamarca, presto los servicios como instructor deportivo en la Escuela de Formación de Futbol durante el periodo del 01 al 07 de Diciembre del 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente Certificación se expide en la Oficina de Cultura y Deportes a los ocho (8) días del mes de Diciembre del 2022.

SINDY ROXANA BALLESTEROS
Directora Cultura y Deportes

ANEXO 7. CUADRANGULAR



ANEXO 8. EVENTOS

