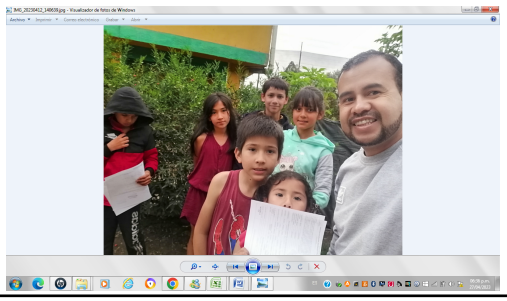
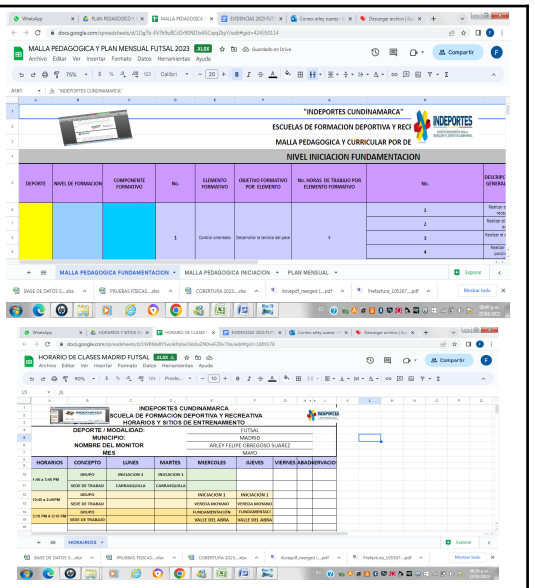
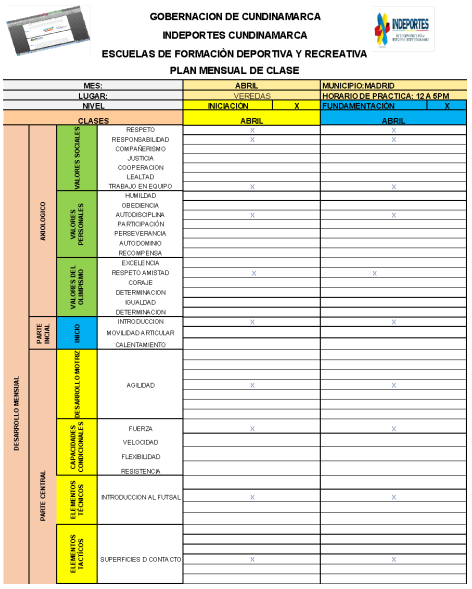
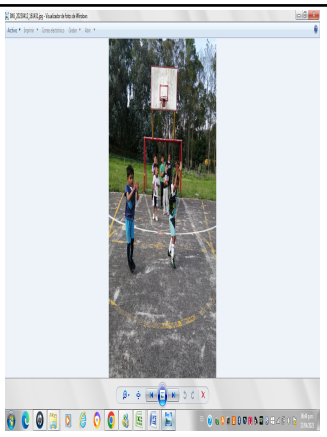
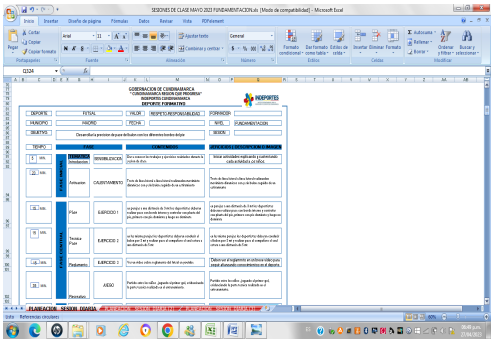
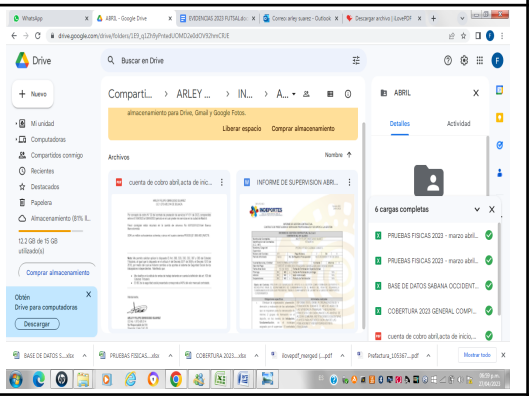
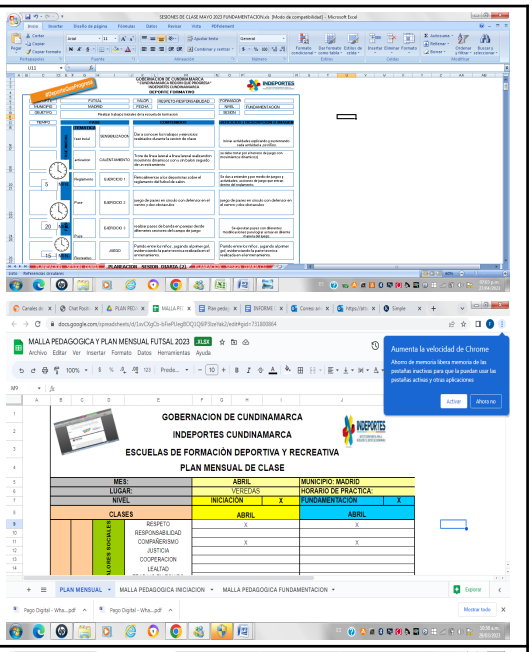
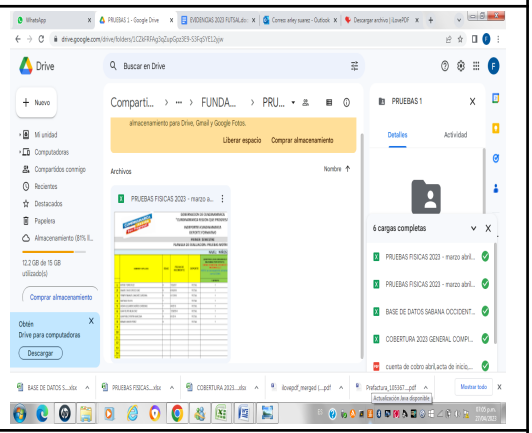
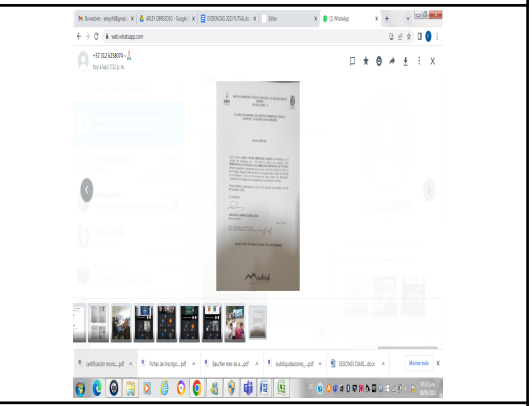
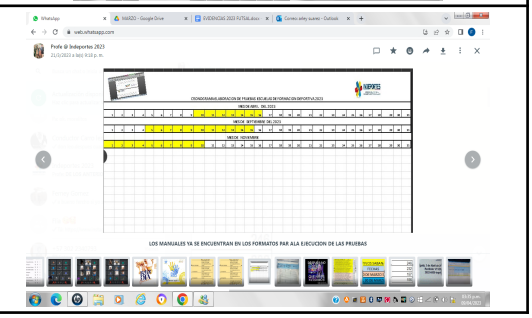
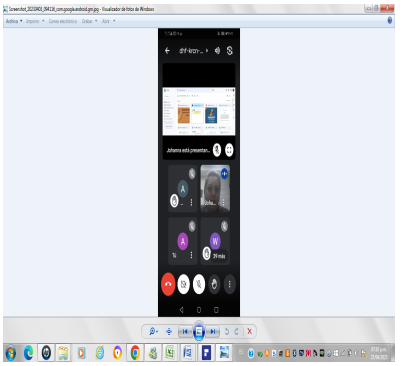
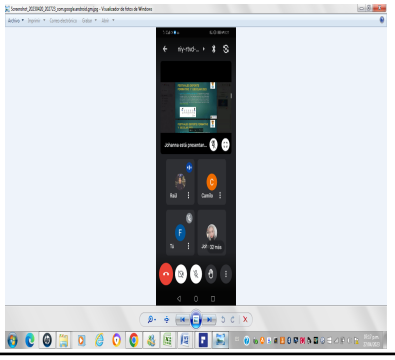
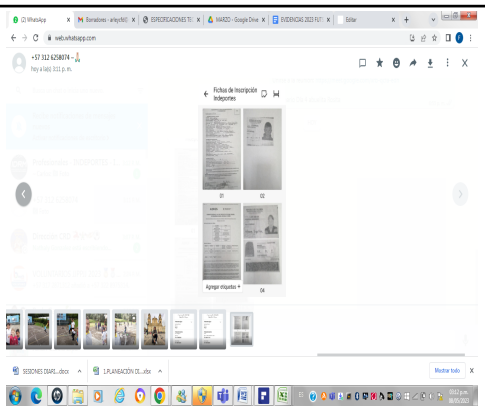
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE ABRIL - CTO 611 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.073426314</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/04/2023
AL
30/04/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000917</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

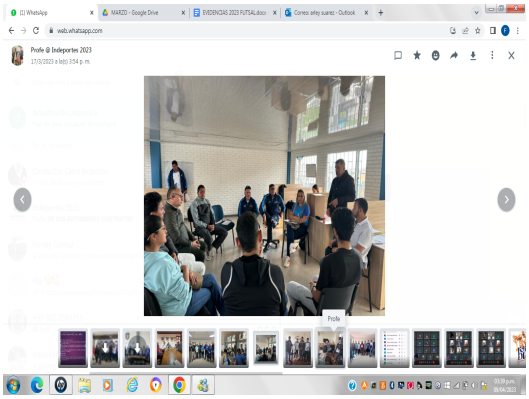
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica 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.	
4. 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
5. 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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

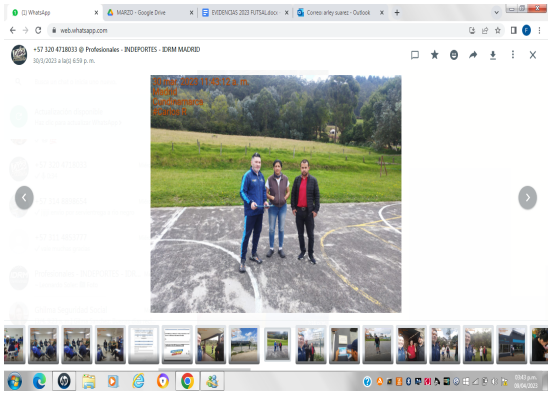
	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL MUNICIPIO: MADRID NOMBRE DEL MONITOR: ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ MES: MAYO HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / ABADERVACIO 1:45 a 3:45 PM — GRUPO: INICIACION 1 / INICIACION 1 SEDE DE TRABAO: CARRASQUILLA / CARRASQUILLA 12:45 a 2:45PM — GRUPO: INICIACION 1 / INICIACION 1 SEDE DE TRABAO: VEREDA MOYANO / VEREDA MOYANO 3:10 PM A 5:10 PM — GRUPO: FUNDAMENTACIÓN / FUNDAMENTACI SEDE DE TRABAJO: VALLE DEL ABRA / VALLE DEL NOMBRE MONITOR: ARLEY FELIPE OBREGOSO FIRMA
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
10. 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.	
11. 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.	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 
14. 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.	N/A
15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

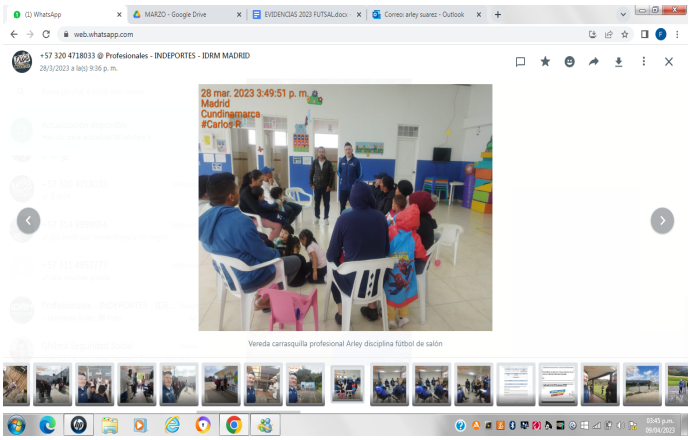
OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01







OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02



OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03



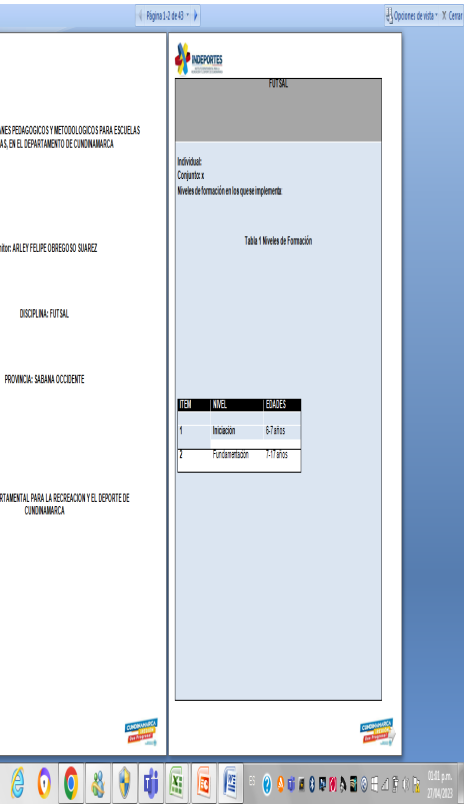
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL
MUNICIPIO: MADRID
NOMBRE DEL MONITOR ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ
MES ABRIL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
1:45 A 3:45 P.M	GRUPO 1	CARRASQUILLA							A DOS HORAS DEL MUNICIPIO
	SEDE DE TRABAJO								
12:45 PMA2 :45 PM	GRUPO 2			MOYANO	MOYANO				
	SEDE DE TRABAO								
3:00 PMA 5:00 PM	GRUPO			VALLE DE ABRA	VALLE DE ABRA				
	SEDE DE TRABAO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ
FIRMA





NES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS
AS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

itor: ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ

DISCIPLINA: FUTSAL

PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE

RTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

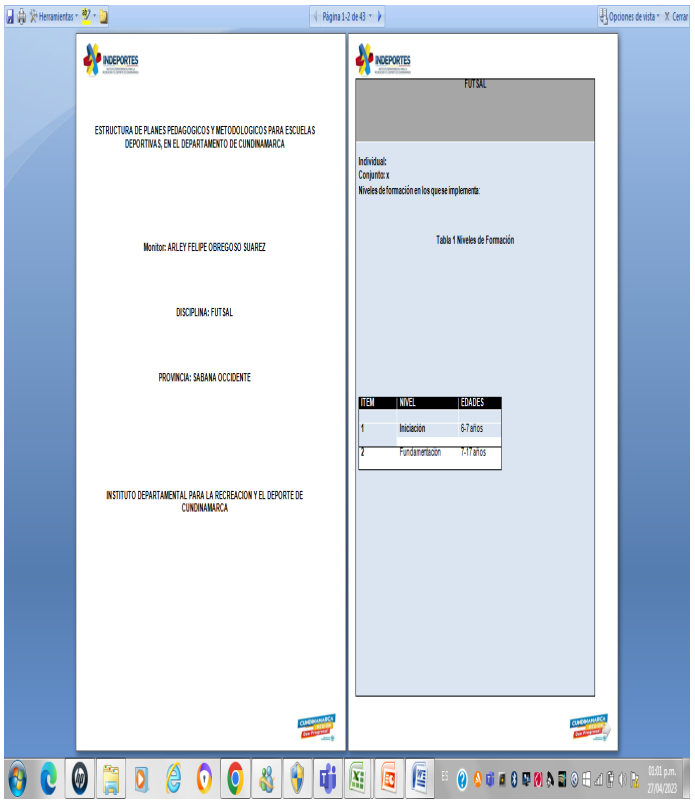
INDEPORTES

FUTSAL

Individual:
Conjunto: x
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-7 años
2	Fundamentacion	7-11 años



INDEPORTES

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Monitor: ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ

DISCIPLINA: FUTSAL

PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

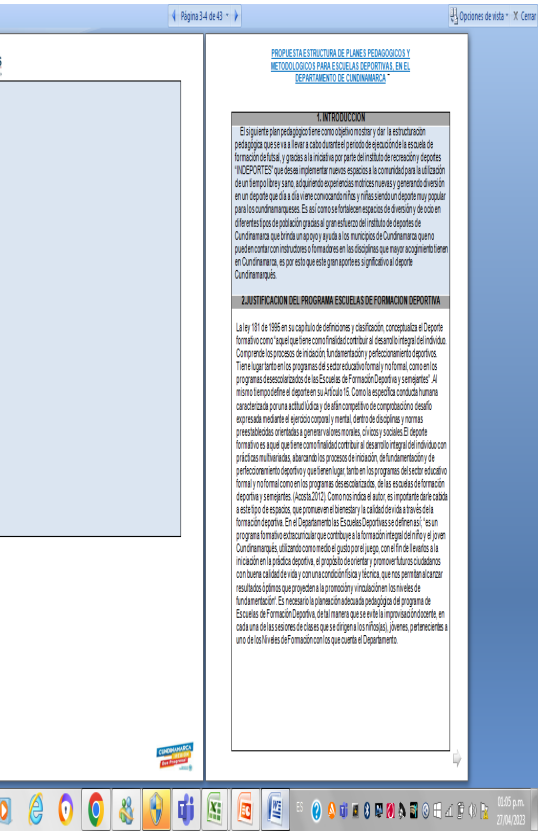
INDEPORTES

FUTSAL

Individual:
Conjunto: x
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	Iniciación	6-7 años
2	Fundamentacion	7-11 años



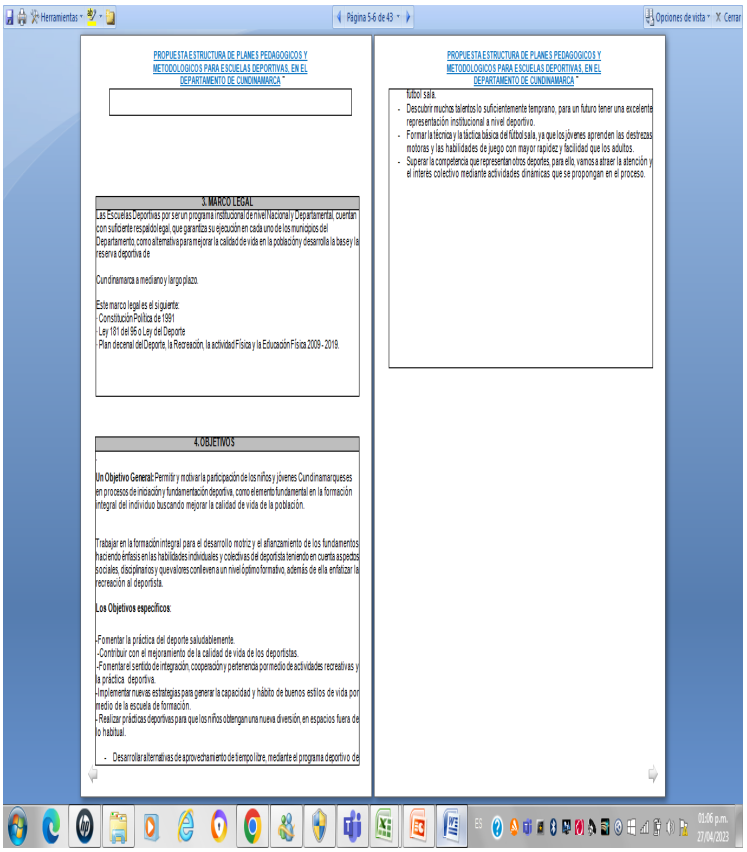
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA "

1. INTRODUCCION

El siguiente plan pedagogico tiene como objetivo mostrar y dar la estructuracion pedagogica que se va a llevar a cabo durante el periodo de ejecución de la escuela de formación de futbal, y gracias a la iniciativa por parte del instituto de recreación y deportes "INDEPORTES" que deseas implementar nuevos espacios a la comunidad para la utilización de un tiempo libre y sano, adquiriendo experiencias motrices nuevas y generando diversión en un deporte que día a día viene convocando niños y niñas siendo un deporte muy popular para los cundinamarqueses. Es así como se fortalecen espacios de diversión y de ocio en diferentes tipos de población gracias al gran esfuerzo del instituto de deportes de Cundinamarca que brinda un apoyo y ayuda a los municipios de Cundinamarca quienq pueden contar con instructores o formadores en las disciplinas que mayor acogimiento tienen en Cundinamarca, es por esto que este gran aporte es significativo al deporte Cundinamarqués.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación. conceptualiza el Deporte formativo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes". Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo con prácticas multivariadas, abarcando los procesos de iniciación, de fundamentación y de perfeccionamiento deportivo y que tienen lugar, tanto en los programas del sector educativo formal y no formal como en los programas desescolarizados, de las escuelas de formación deportiva y semejantes. (Acosta,2012). Como nos indica el autor, es importante darle cabida a este tipo de espacios, que promueven el bienestar y la calidad de vida a través de la formación deportiva. En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así, " es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación". Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigirna a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los3 Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA "

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de 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 y desarrolla 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
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4.OBJETIVOS

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

Trabajar en la formación integral para el desarrollo motriz y el afianzamiento de los fundamentos haciendo énfasis en las habilidades individuales y colectivas del deportista teniendo en cuenta aspectos sociales, disciplinares y que valores conlleven a un nivel óptimo formativo, además de ella enfatizar la recreación al deportista.

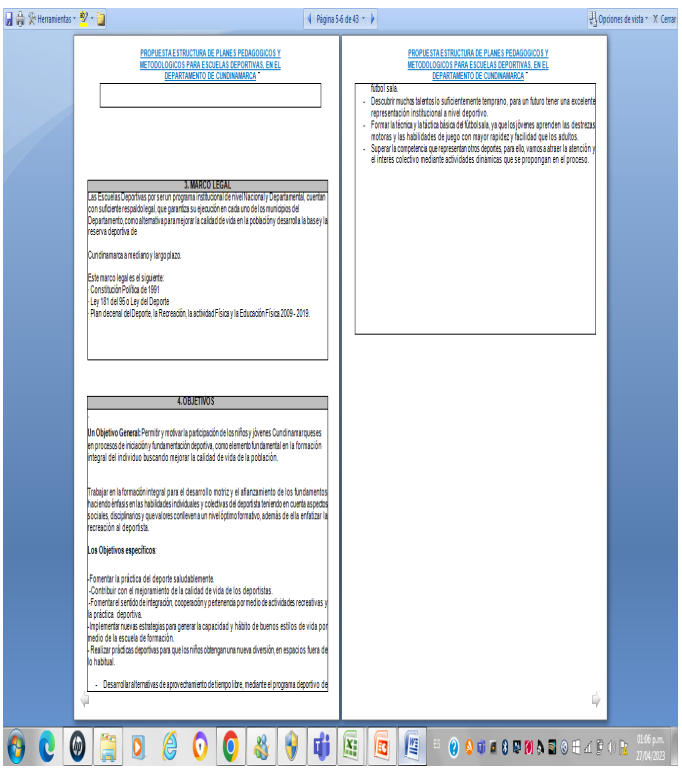
Los Objetivos específicos

-Fomentar la práctica del deporte saludablemente.
-Contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas.
-Fomentar el sentido de integración, cooperación y pertenencia por medio de actividades recreativas y la práctica deportiva.
-Implementar nuevas estrategias para generar la capacidad y hábito de buenos estilos de vida por medio de la escuela de formación.
-Realizar prácticas deportivas para que los niños obtengan una nueva diversión en espacios fuera de lo habitual.

- Desarrollar alternativas de aprovechamiento de tiempo libre, mediante el programa deportivo de

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA "

futbol sala.
- Descubrir muchos talentos lo suficientemente temprano, para un futuro tener una excelente representación institucional a nivel deportivo.
- Formar la técnica y la táctica básica del fútbol sala, ya que los jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego con mayor rapidez y facilidad que los adultos.
- Superar la competencia que representan otros deportes, para ello, vamos a atraer la atención y el interes colectivo mediante actividades dinamicas que se propongan en el proceso.



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA "

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de 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 y desarrolla 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
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población.

Trabajar en la formación integral para el desarrollo motriz y el afianzamiento de los fundamentos haciendo énfasis en las habilidades individuales y colectivas del deportista teniendo en cuenta aspectos sociales, disciplinarios y que vayan de acuerdo a un nivel óptimo formativo, además de ella enfatizar la recreación al deportista.

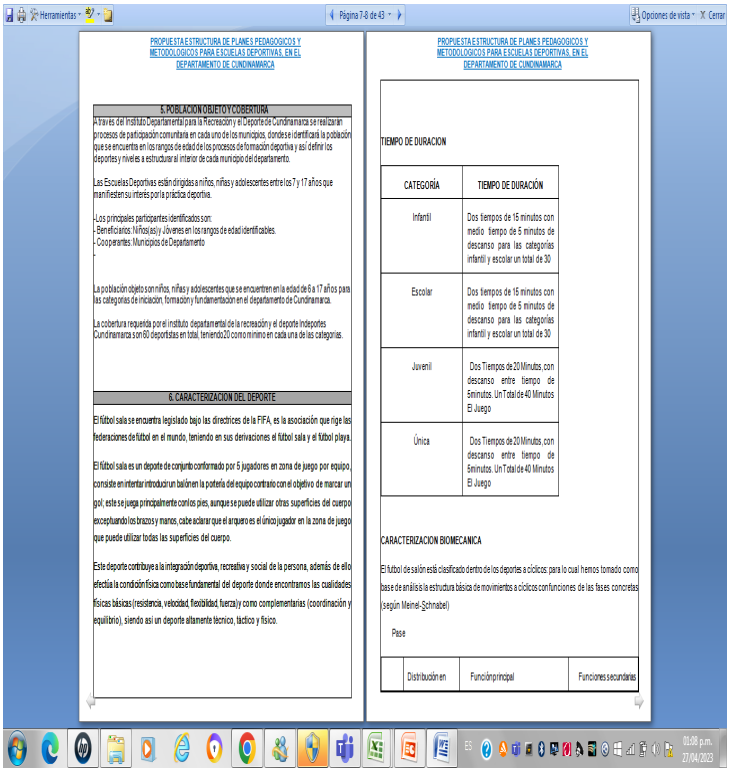
Los Objetivos específicos:

-Fomentar la práctica del deporte saludablemente.
-Contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas.
-Fomentar el sentido de integración, cooperación y pertenencia por medio de actividades recreativas y la práctica deportiva.
-Implementar nuevas estrategias para generar la capacidad y hábito de buenos estilos de vida por medio de la escuela de formación.
-Realizar prácticas deportivas para que los niños obtengan una nueva diversión, en espacios fuera de lo habitual.

- Desarrollar alternativas de aprovechamiento de tiempo libre, mediante el programa deportivo de

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA "

fútbol sala.
- Descubrir muchos talentos lo suficientemente temprano, para un futuro tener una excelente representación institucional a nivel deportivo.
- Formar la técnica y la táctica básica de fútbol sala, ya que los jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego con mayor rapidez y facilidad que los adultos.
- Superar la competencia que representan otros deportes, para ello, vamos a atraer la atención y el interés colectivo mediante actividades dinamicas que se propongan en el proceso.



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños, niñas y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

La población objeto son niños, niñas y adolescentes que se encuentren en la edad de 6 a 17 años para las categorías de iniciación, formación y fundamentación en el departamento de Cundinamarca.

La cobertura requerida por el instituto departamental de la recreación y el deporte Indeportes Cundinamarca son 60 deportistas en total, teniendo 20 como mínimo en cada una de las categorías.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El fútbol sala se encuentra legislado bajo las directrices de la FIFA, es la asociación que rige las federaciones de fútbol en el mundo, teniendo en sus derivaciones el fútbol sala y el fútbol playa.

El fútbol sala es un deporte de conjunto conformado por 5 jugadores en zona de juego por equipo, consiste en intentar introducir un balón en la portería del equipo contrario con el objetivo de marcar un gol, este se juega principalmente con los pies, aunque se puede utilizar otras superficies del cuerpo exceptuando los brazos y manos, cabe aclarar que el arquero es el único jugador en la zona de juego que puede utilizar todas las superficies del cuerpo.

Este deporte contribuye a la integración deportiva, recreativa y social de la persona, además de ello efectúa la condición física como base fundamental del deporte donde encontramos las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza) y como complementarias (coordinación y equilibrio), siendo así un deporte altamente técnico, táctico y físico.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

TIEMPO DE DURACION

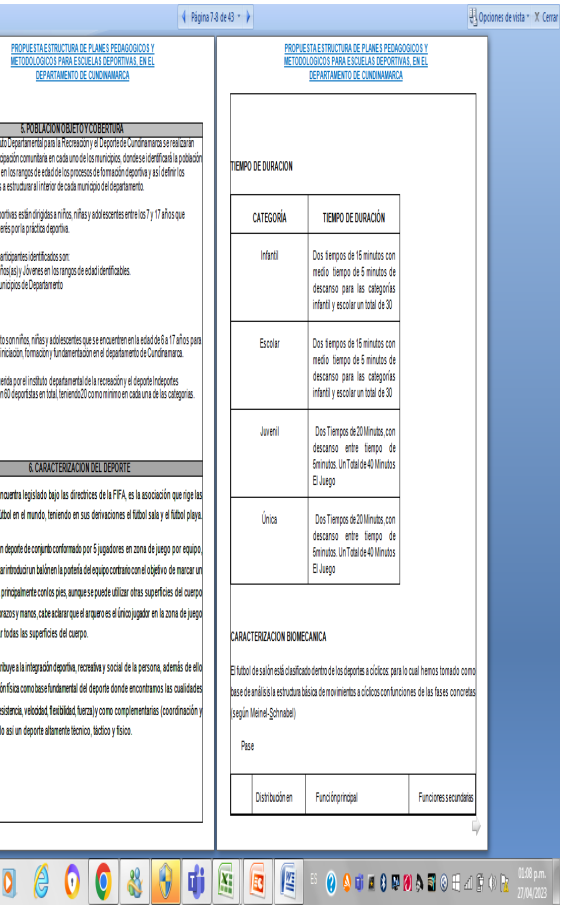
CATEGORÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Infantil	Dos tiempos de 15 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 30
Escolar	Dos tiempos de 15 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 30
Juvenil	Dos Tiempos de 20 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 40 Minutos El Juego
Única	Dos Tiempos de 20 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 40 Minutos El Juego

CARACTERIZACION BIOMECANICA

El futbol de salón está clasificado dentro de los deportes acíclicos para lo cual hemos tomado como base de análisis la estructura básica de movimientos acíclicos con funciones de las fases concretas (según Meinel-Schnabel)

Pase

	Distribución en	Función principal	Funciones secundarias



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

...to Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran ...pación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población ...en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los ...s estructurar al interior de cada municipio del departamento.

...portivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que ...eres por la práctica deportiva.

...rticipantes identificados son:
...ficiarios: Niños, niñas y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
...unicipios de Departamento

...to son niños, niñas y adolescentes que se encuentren en la edad de 6 a 17 años para ...iniciación, formación y fundamentación en el departamento de Cundinamarca.

...erida por el instituto departamental de la recreación y el deporte Indeportes ...n 60 deportistas en total, teniendo 20 como mínimo en cada una de las categorías.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

...encuentra legislado bajo las directrices de la FIFA, es la asociación que rige las ...fútbol en el mundo, teniendo en sus derivaciones el fútbol sala y el fútbol playa.

...n deporte de conjunto conformado por 5 jugadores en zona de juego por equipo, ...ar introducir un balón en la portería del equipo contrario con el objetivo de marcar un ...principalmente con los pies, aunque se puede utilizar otras superficies del cuerpo ...razos y manos, cabe aclarar que el arquero es el único jugador en la zona de juego ...r todas las superficies del cuerpo.

...tribuye a la integración deportiva, recreativa y social de la persona, además de ello ...ísica como base fundamental del deporte donde encontramos las cualidades ...sistencia, velocidad, flexibilidad, fuerza) y como complementarias (coordinación y ...o así un deporte altamente técnico, táctico y físico.

TIEMPO DE DURACION

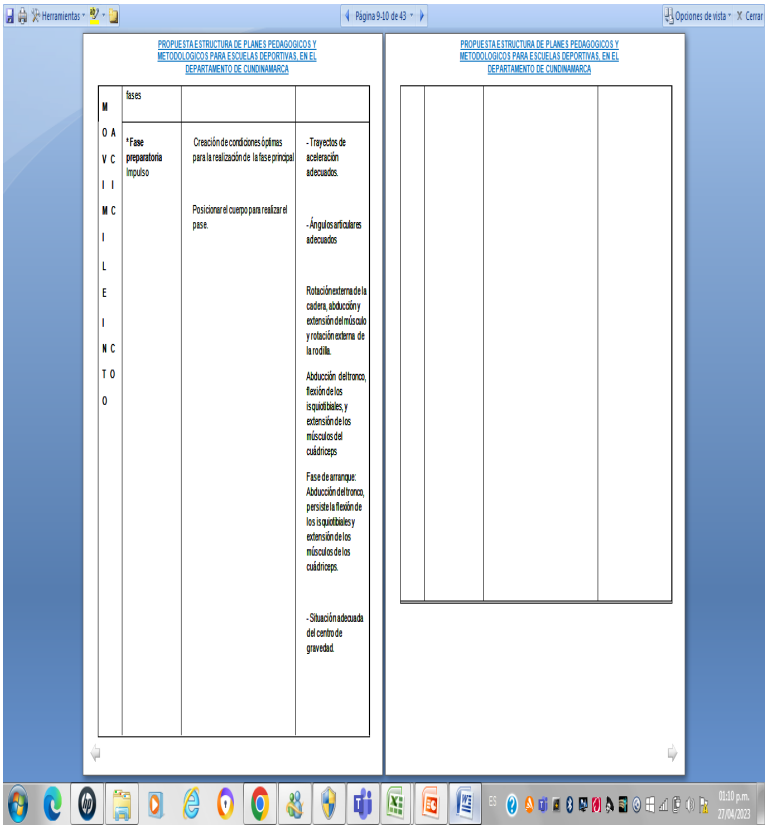
CATEGORÍA	TIEMPO DE DURACIÓN
Infantil	Dos tiempos de 15 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 30
Escolar	Dos tiempos de 15 minutos con medio tiempo de 5 minutos de descanso para las categorías infantil y escolar un total de 30
Juvenil	Dos Tiempos de 20 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 40 Minutos El Juego
Única	Dos Tiempos de 20 Minutos, con descanso entre tiempo de 5minutos. Un Total de 40 Minutos El Juego

CARACTERIZACION BIOMECANICA

El futbol de salón está clasificado dentro de los deportes acíclicos para lo cual hemos tomado como base de análisis la estructura básica de movimientos acíclicos con funciones de las fases concretas (según Meinel-Schnabel)

Pase

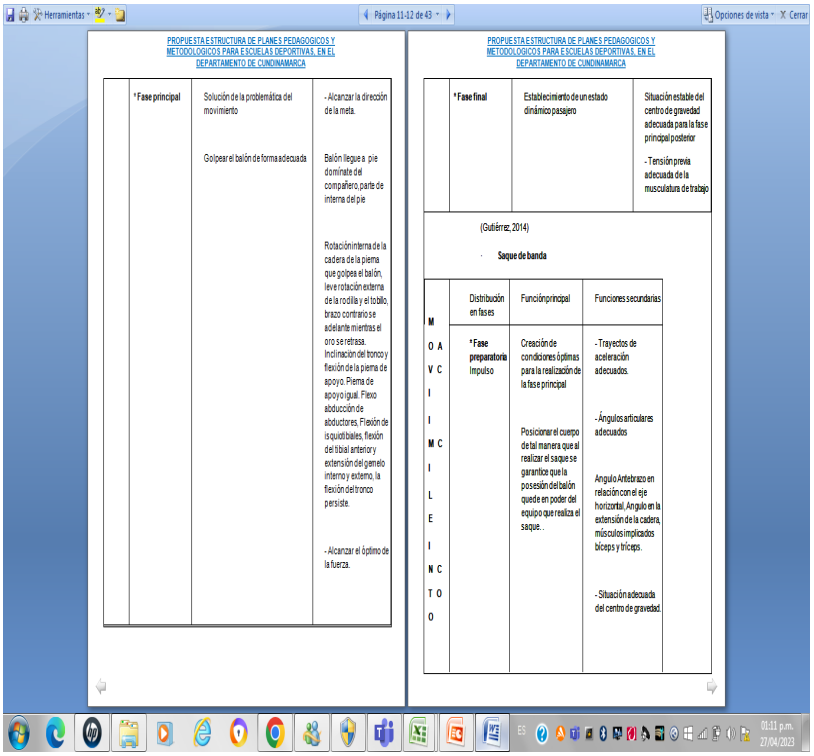
	Distribución en	Función principal	Funciones secundarias



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MOVIMIENTO	fases		
	*Fase preparatoria Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el pase.	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Rotación externa de la cadera, abducción y extensión del músculo y rotación externa de la rodilla. Abducción del tronco, flexión de los isquiotibiales, y extensión de los músculos del cuádriceps Fase de arranque: Abducción del tronco, persiste la flexión de los isquiotibiales y extensión de los músculos de los cuádriceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	*Fase principal	Solución de la problemática del movimiento Golpear el balón de forma adecuada	- Alcanzar la dirección de la meta. Balón llegue a pie dominate del compañero, parte de interna del pie Rotación interna de la cadera de la pierna que golpea el balón, leve rotación externa de la rodilla y el tobillo, brazo contrario se adelante mientras el oro se retrasa. Inclinación del tronco y flexión de la pierna de apoyo. Pierna de apoyo igual. Flexo abducción de abductores, Flexión de isquiotibiales, flexión del tibial anterior y extensión del gemelo interno y externo, la flexión del tronco persiste. - Alcanzar el óptimo de la fuerza.

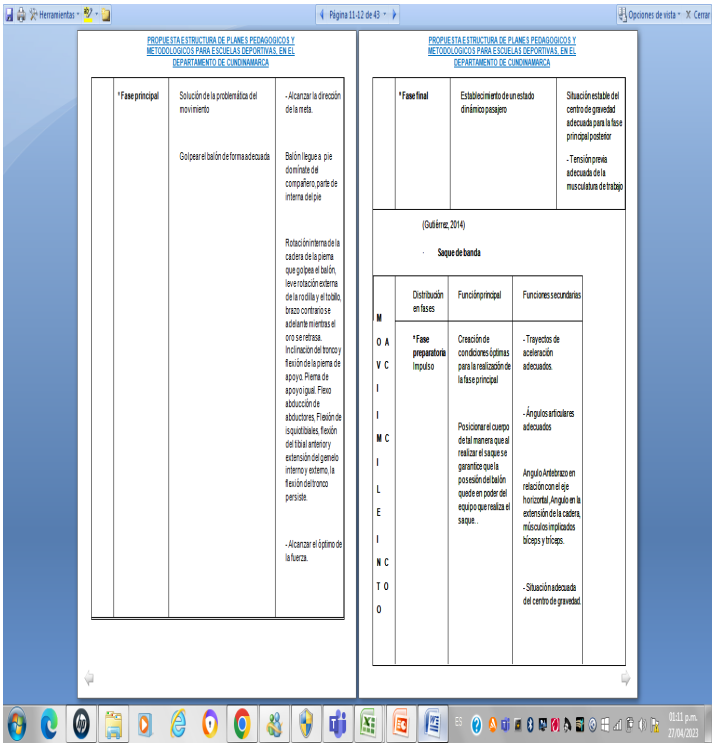
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(Gutiérrez, 2014)

- **Saque de banda**

MOVIMIENTO	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias
	*Fase preparatoria Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo de tal manera que al realizar el saque se garantice que la posesión del balón quede en poder del equipo que realiza el saque. .	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Angulo Antebrazo en relación con el eje horizontal. Angulo en la extensión de la cadera, músculos implicados biceps y tríceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	*Fase principal	Solución de la problemática del movimiento Golpear el balón de forma adecuada	- Alcanzar la dirección de la meta. Balón llegue a pie dominate del compañero, parte de interna del pie Rotación interna de la cadera de la pierna que golpea el balón, leve rotación externa de la rodilla y el tobillo, brazo contrario se adelante mientras el oro se retrasa. Inclinación del tronco y flexión de la pierna de apoyo. Pierna de apoyo igual. Flexo abducción de abductores, Flexión de isquiotibiales, flexión del tibial anterior y extensión del gemelo interno y externo, la flexión del tronco persiste. - Alcanzar el óptimo de la fuerza.

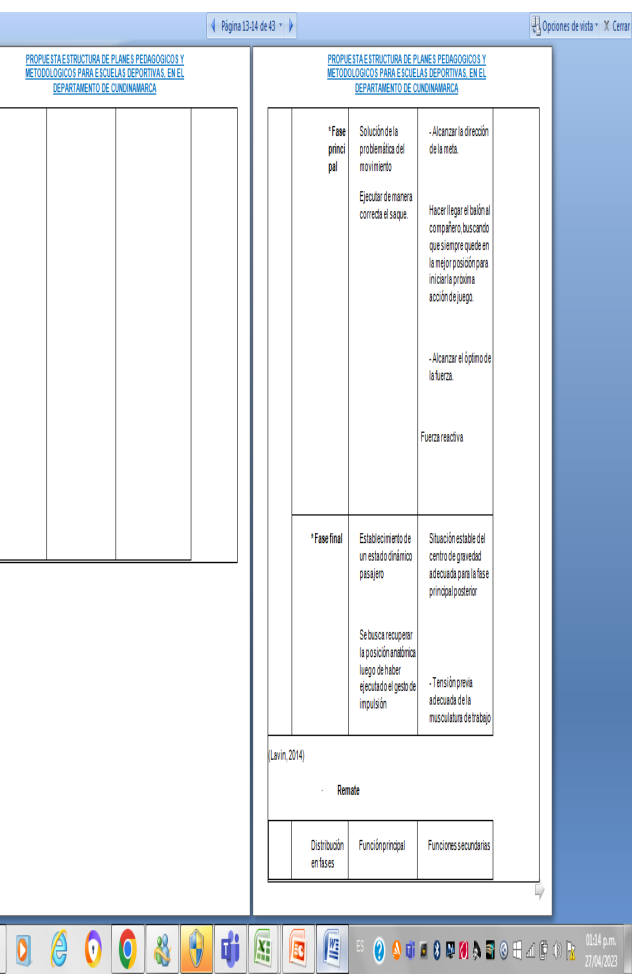
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(Gutiérrez, 2014)

- **Saque de banda**

MOVIMIENTO	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias
	*Fase preparatoria Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo de tal manera que al realizar el saque se garantice que la posesión del balón quede en poder del equipo que realiza el saque. .	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Angulo Antebrazo en relación con el eje horizontal. Angulo en la extensión de la cadera, músculos implicados biceps y tríceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.



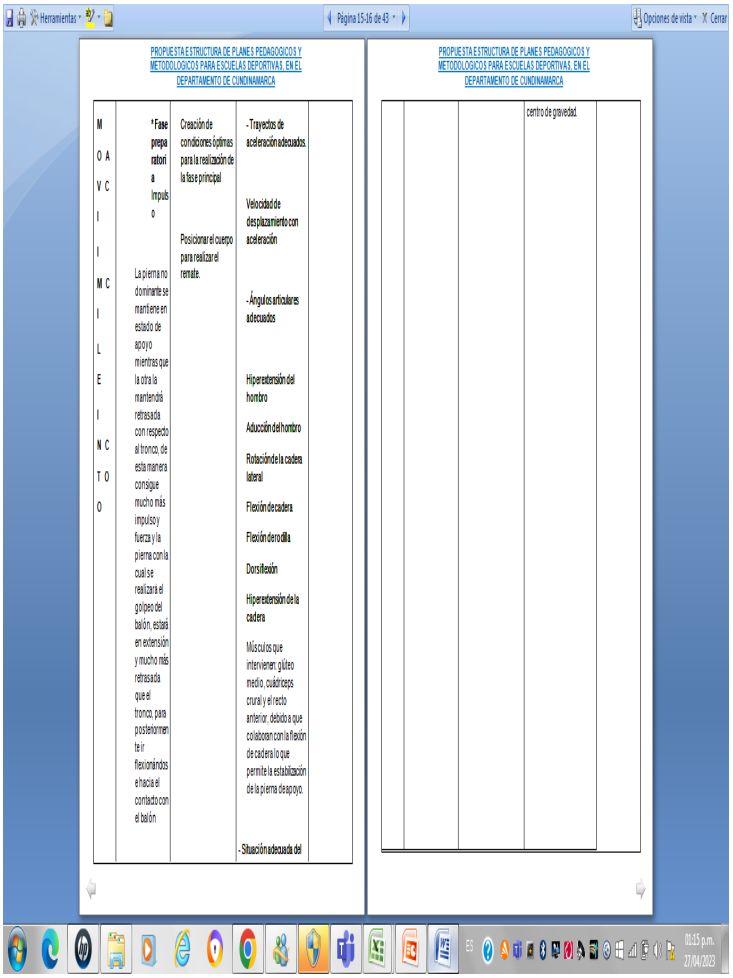
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	*Fase principal	Solución de la problemática del movimiento Ejecutar de manera correcta el saque.	- Alcanzar la dirección de la meta. Hacer llegar el balón al compañero, buscando que siempre quede en la mejor posición para iniciar la proxima acción de juego. - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza reactiva
	*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero Se busca recuperar la posición anatómica luego de haber ejecutado el gesto de impulsión	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(Lavin, 2014)

- Remate

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MOVIMIENTO	*Fase preparatoria impulso La pierna no dominante se mantiene en estado de apoyo mientras que la otra la mantendrá retrasada con respecto al tronco, de esta manera consigue mucho más impulso y fuerza y la pierna con la cual se realizara el golpeo del balón, estará en extensión y mucho más retrasada que el tronco, para posteriormente ir flexionándose hacia el contacto con el balón	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el remate.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración -Ángulos articulares adecuados Hiperextensión del hombro Aducción del hombro Rotación de la cadera lateral Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Hiperextensión de la cadera Músculos que intervienen: glúteo medio, cuádriceps crural y el recto anterior, debido a que colaboran con la flexión de cadera lo que permite la estabilización de la pierna de apoyo. -Situación adecuada del

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

			centro de gravedad.

*Fase principal Realizar una zancada muy amplia con el tronco levemente retrasado e inclinado hacia el lado opuesto de la pierna de golpeo, para luego extender y abducir el hombro contrario a la pierna que ejecutara el encuentro con el balón.	Solución de la problemática del movimiento Rematar de la forma correcta para poder anotar gol.	- Alcanzar la dirección de la meta. Finalizar el remate en gol. Aducción de hombro Flexión de codo Pronación de codo Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Flexión plantar del pie Hiperextensión de cadera Extensión de rodilla (169°) - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva

*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(EFDeportes.com, 2013)

- **Desvió a ras de suelo**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

Página 17-18 de 43

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

*Fase principal Realizar una zancada muy amplia con el tronco levemente retrasado e inclinado hacia el lado opuesto de la pierna de golpeo, para luego extender y abducir el hombro contrario a la pierna que ejecutara el encuentro con el balón.	Solución de la problemática del movimiento Rematar de la forma correcta para poder anotar gol.	- Alcanzar la dirección de la meta. Finalizar el remate en gol. Aducción de hombro Flexión de codo Pronación de codo Flexión de cadera Flexión de rodilla Dorsiflexión Flexión plantar del pie Hiperextensión de cadera Extensión de rodilla (169°) - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva

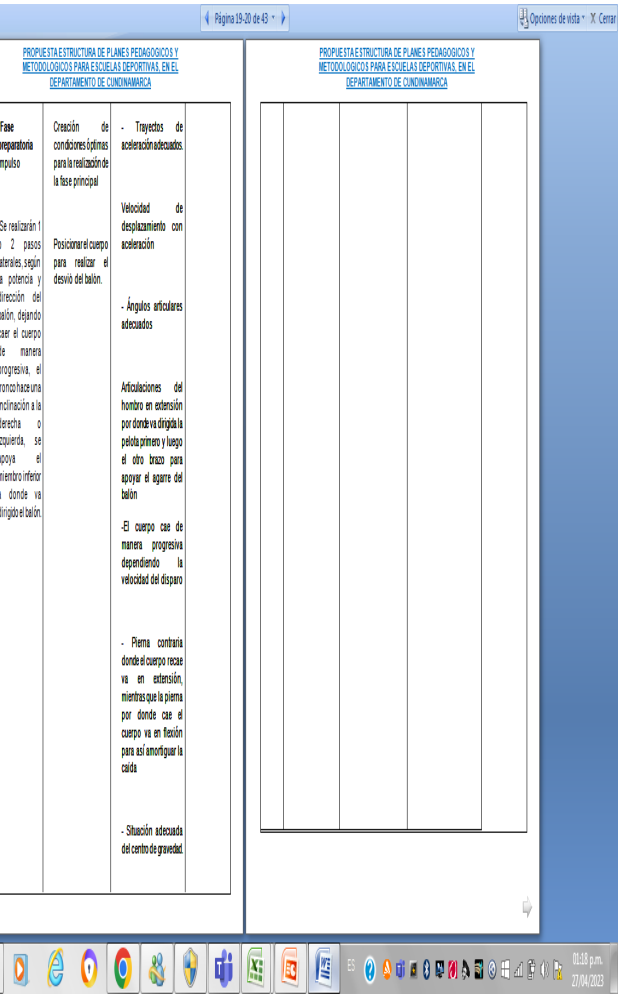
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior - Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

(EFDeportes.com, 2013)

- **Desvió a ras de suelo**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

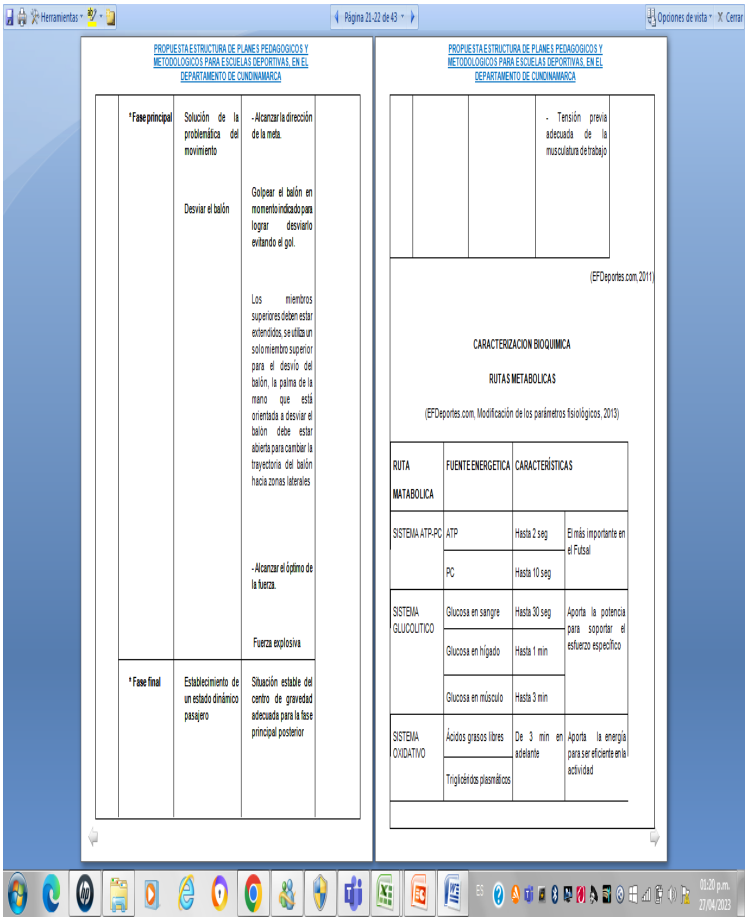


PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Fase preparatoria impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el desvió del balón.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración - Ángulos articulares adecuados Articulaciones del hombro en extensión por donde va dirigida la pelota primero y luego el otro brazo para apoyar el agarre del balón -El cuerpo cae de manera progresiva dependiendo la velocidad del disparo - Pierna contraria donde el cuerpo recae va en extensión, mientras que la pierna por donde cae el cuerpo va en flexión para así amortiguar la caída - Situación adecuada del centro de gravedad.	

Se realizarán 1 o 2 pasos laterales, según la potencia y dirección del balón, dejando caer el cuerpo de manera progresiva, el tronco hace una inclinación a la derecha o izquierda, se apoya el miembro inferior a donde va dirigido el balón.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

*Fase principal	Solución de la problemática del movimiento Desviar el balón	- Alcanzar la dirección de la meta. Golpear el balón en momento indicado para lograr desviarlo evitando el gol. Los miembros superiores deben estar extendidos, se utiliza un solo miembro superior para el desvío del balón, la palma de la mano que está orientada a desviar el balón debe estar abierta para cambiar la trayectoria del balón hacia zonas laterales - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva
*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

		- Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

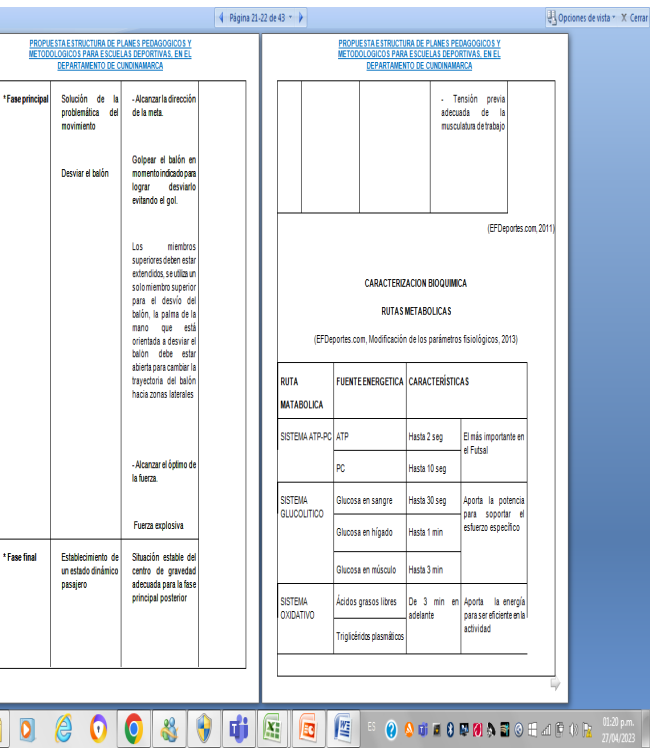
(EFDeportes.com, 2011)

CARACTERIZACION BIOQUIMICA

RUTAS METABOLICAS

(EFDeportes.com, Modificación de los parámetros fisiológicos, 2013)

RUTA MATABOLICA	FUENTE ENERGETICA	CARACTERÍSTICAS	
SISTEMA ATP-PC	ATP	Hasta 2 seg	El más importante en el Futsal
	PC	Hasta 10 seg	
SISTEMA GLUCOLITICO	Glucosa en sangre	Hasta 30 seg	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
	Glucosa en hígado	Hasta 1 min	
	Glucosa en músculo	Hasta 3 min	
SISTEMA OXIDATIVO	Ácidos grasos libres	De 3 min en adelante	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad
	Triglicéridos plasmáticos		



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

*Fase principal	Solución de la problemática del movimiento Desviar el balón	- Alcanzar la dirección de la meta. Golpear el balón en momento indicado para lograr desviarlo evitando el gol. Los miembros superiores deben estar extendidos, se utiliza un solo miembro superior para el desvío del balón, la palma de la mano que está orientada a desviar el balón debe estar abierta para cambiar la trayectoria del balón hacia zonas laterales - Alcanzar el óptimo de la fuerza. Fuerza explosiva
*Fase final	Establecimiento de un estado dinámico pasajero	Situación estable del centro de gravedad adecuada para la fase principal posterior

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

		- Tensión previa adecuada de la musculatura de trabajo

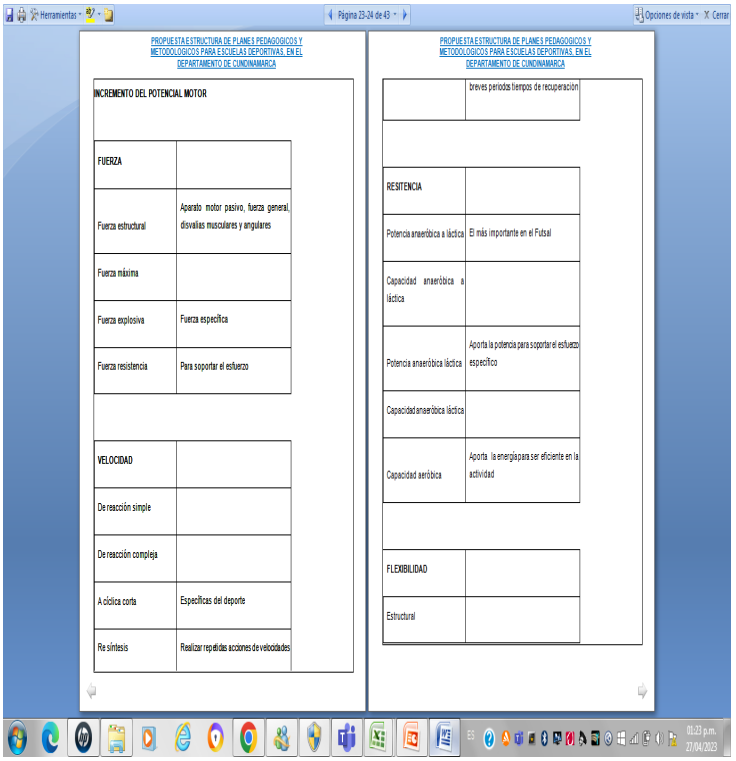
(EFDeportes.com, 2011)

CARACTERIZACION BIOQUIMICA

RUTAS METABOLICAS

(EFDeportes.com, Modificación de los parámetros fisiológicos, 2013)

RUTA MATABOLICA	FUENTE ENERGETICA	CARACTERÍSTICAS	
SISTEMA ATP-PC	ATP	Hasta 2 seg	El más importante en el Futsal
	PC	Hasta 10 seg	
SISTEMA GLUCOLITICO	Glucosa en sangre	Hasta 30 seg	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
	Glucosa en hígado	Hasta 1 min	
	Glucosa en músculo	Hasta 3 min	
SISTEMA OXIDATIVO	Ácidos grasos libres	De 3 min en adelante	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad
	Triglicéridos plasmáticos		

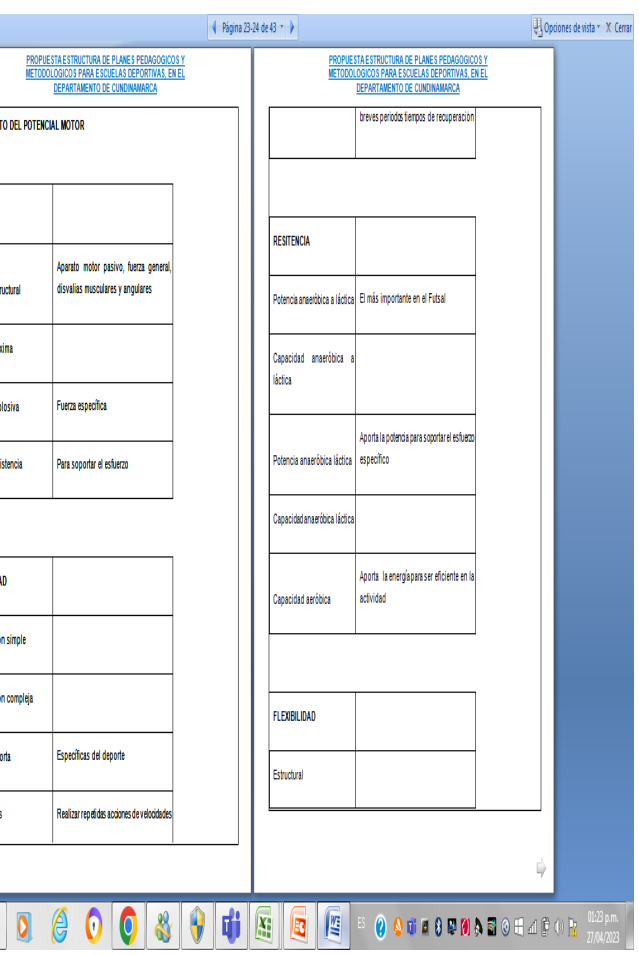


PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

INCREMENTO DEL POTENCIAL MOTOR	
FUERZA	
Fuerza estructural	Aparato motor pasivo, fuerza general, disvalías musculares y angulares
Fuerza máxima	
Fuerza explosiva	Fuerza específica
Fuerza resistencia	Para soportar el esfuerzo
VELOCIDAD	
De reacción simple	
De reacción compleja	
A cíclica corta	Específicas del deporte
Re síntesis	Realizar repetidas acciones de velocidades

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	breves periodos tiempos de recuperación
RESITENCIA	
Potencia anaeróbica a láctica	El más importante en el Futsal
Capacidad anaeróbica a láctica	
Potencia anaeróbica láctica	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
Capacidad anaeróbica láctica	
Capacidad aeróbica	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad
FLEXIBILIDAD	
Estructural	



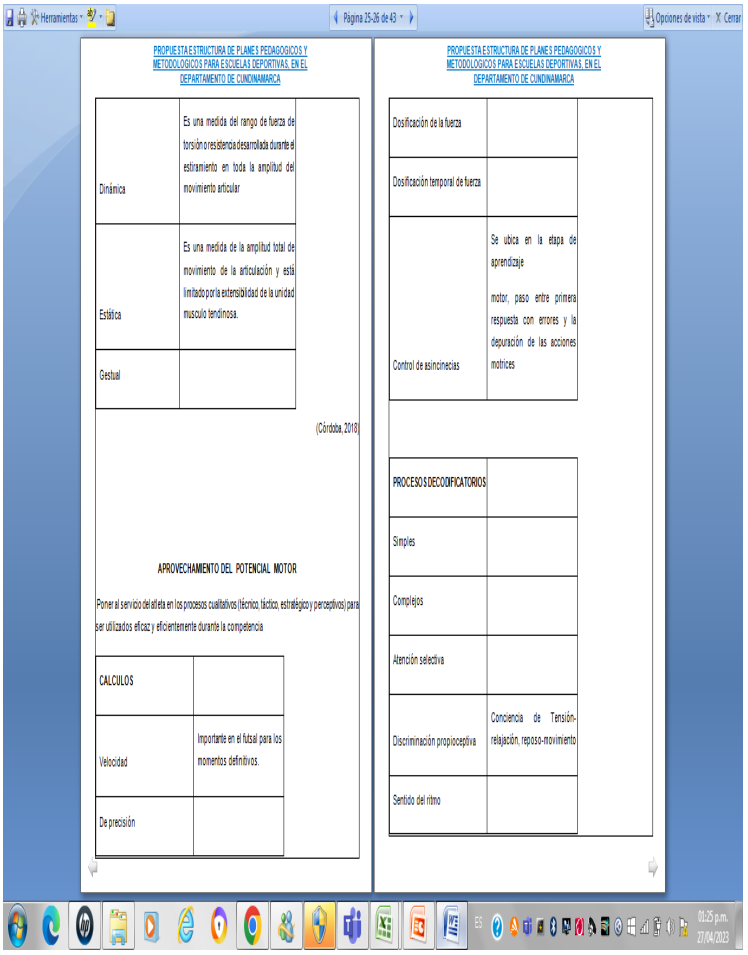
TO DEL POTENCIAL MOTOR

ructural	Aparato motor pasivo, fuerza general, disvalias musculares y angulares
xima	
losiva	Fuerza especifica
istencia	Para soportar el esfuerzo

AD	
n simple	
n compleja	
orta	Especificas del deporte
s	Realizar repetidas acciones de velocidades

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	breves periodos tiempos de recuperación
RESITENCIA	
Potencia anaeróbica a láctica	El más importante en el Futsal
Capacidad anaeróbica a láctica	
Potencia anaeróbica láctica	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
Capacidad anaeróbica láctica	
Capacidad aeróbica	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad
FLEXIBILIDAD	
Estructural	



Dinámica	Es una medida del rango de fuerza de torsión o resistencia desarrollada durante el estiramiento en toda la amplitud del movimiento articular
Estática	Es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitado por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa.
Gestual	

(Córdoba, 2010)

APROVECHAMIENTO DEL POTENCIAL MOTOR

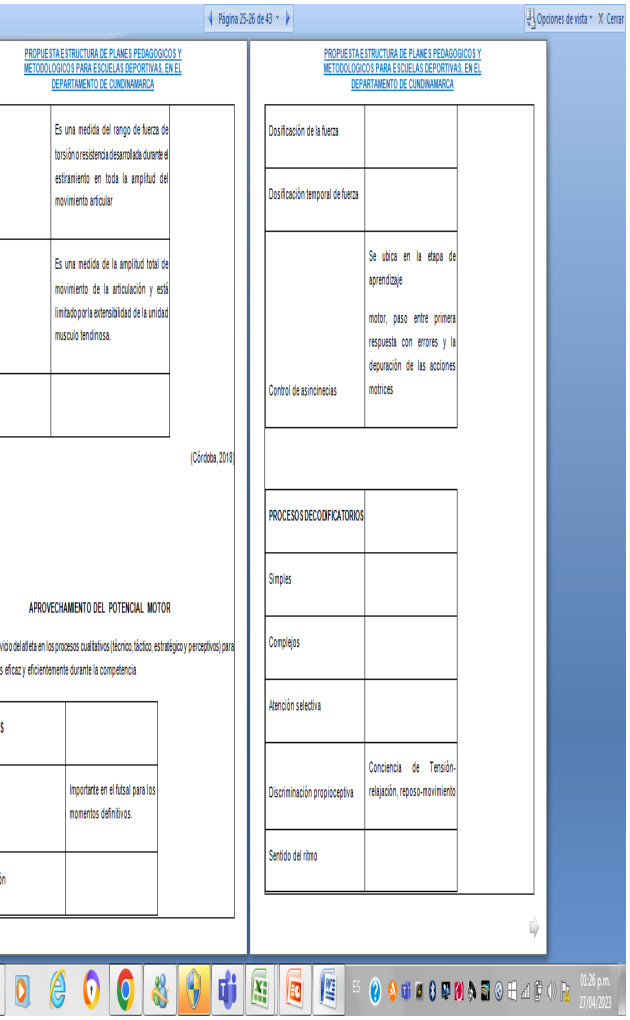
Poner al servicio del atleta en los procesos cualitativos (técnico, táctico, estratégico y perceptivos) para ser utilizados eficaz y eficientemente durante la competencia

CALCULOS	
Velocidad	Importante en el futsal para los momentos definitivos.
De precisión	

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Dosificación de la fuerza	
Dosificación temporal de fuerza	
Control de asincronecias	Se ubica en la etapa de aprendizaje motor, paso entre primera respuesta con errores y la depuración de las acciones motrices

PROCESOS DECODIFICATORIOS	
Simples	
Complejos	
Atención selectiva	
Discriminación propioceptiva	Conciencia de Tensión-relajación, reposo-movimiento
Sentido del ritmo	



	Es una medida del rango de fuerza de torsión o resistencia desarrollada durante el estiramiento en toda la amplitud del movimiento articular
	Es una medida de la amplitud total de movimiento de la articulación y está limitada por la extensibilidad de la unidad musculo tendinosa.

(Córdoba, 2018)

APROVECHAMIENTO DEL POTENCIAL MOTOR

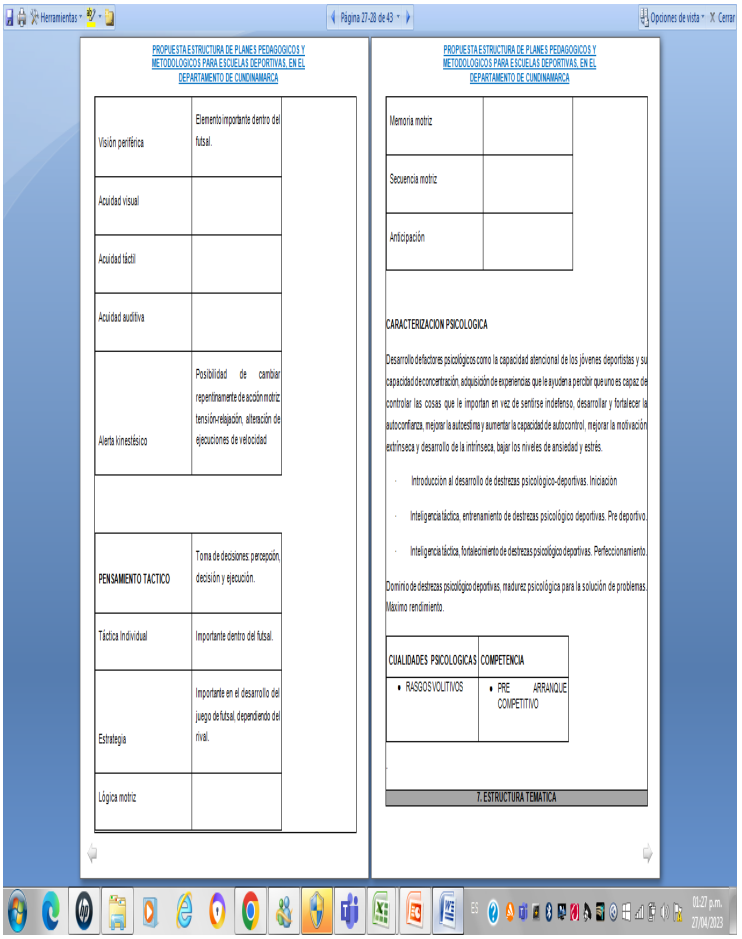
ivio del atleta en los procesos cualitativos (técnico, táctico, estratégico y perceptivos) para s eficaz y eficientemente durante la competencia

S	
	Importante en el futsal para los momentos definitivos.
ón	

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Dosificación de la fuerza	
Dosificación temporal de fuerza	
Control de asincronicias	Se ubica en la etapa de aprendizaje motor, paso entre primera respuesta con errores y la depuración de las acciones motrices

PROCESOS DECODIFICATORIOS	
Simples	
Complejos	
Atención selectiva	
Discriminación propioceptiva	Conciencia de Tensión-relajación, reposo-movimiento
Sentido del ritmo	



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Visión periférica	Elemento importante dentro del futsal.
Acuidad visual	
Acuidad táctil	
Acuidad auditiva	
Alerta kinestésico	Posibilidad de cambiar repentinamente de acción motriz tensión-relajación, alteración de ejecuciones de velocidad

PENSAMIENTO TACTICO	Toma de decisiones, percepción, decisión y ejecución.
Táctica Individual	Importante dentro del futsal.
Estrategia	Importante en el desarrollo del juego de futsal, dependiendo del rival.
Lógica motriz	

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Memoria motriz	
Secuencia motriz	
Anticipación	

CARACTERIZACION PSICOLOGICA

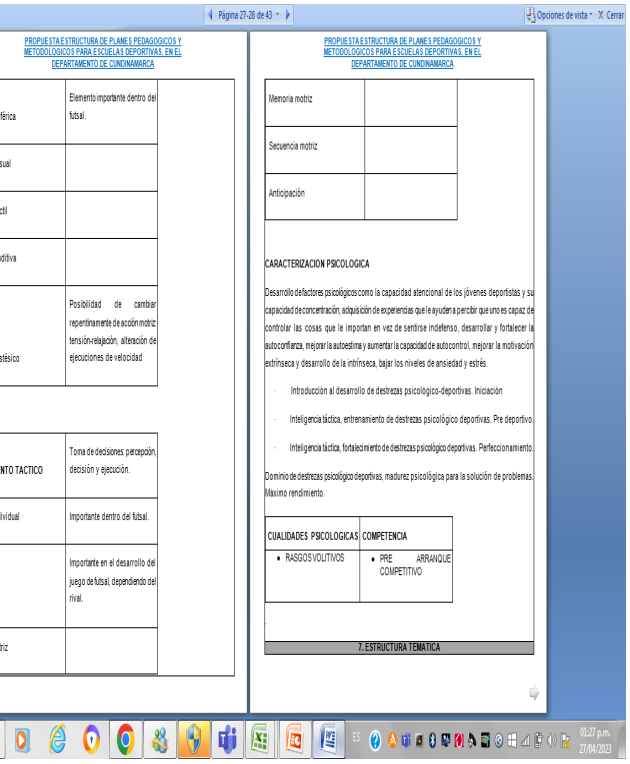
Desarrollo defactores psicológicos como la capacidad atencional de los jóvenes deportistas y su capacidad de concentración, adquisición de experiencias que le ayuden a percibir que uno es capaz de controlar las cosas que le importan en vez de sentirse indefenso, desarrollar y fortalecer la autoconfianza, mejorar la autoestima y aumentar la capacidad de autocontrol, mejorar la motivación extrínseca y desarrollo de la intrínseca, bajar los niveles de ansiedad y estrés.

- Introducción al desarrollo de destrezas psicológico-deportivas. Iniciación
- Inteligencia táctica, entrenamiento de destrezas psicológico deportivas. Pre deportivo.
- Inteligencia táctica, fortalecimiento de destrezas psicológico deportivas. Perfeccionamiento.

Dominio de destrezas psicológico deportivas, madurez psicológica para la solución de problemas. Máximo rendimiento.

CUALIDADES PSICOLOGICAS	COMPETENCIA
• RASGOS VOLITIVOS	• PRE ARRANQUE COMPETITIVO

7. ESTRUCTURA TEMATICA



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

férica	Elemento importante dentro del futsal.
sual	
ctil	
ditiva	
tésico	Posibilidad de cambiar repentinamente de acción motriz tensión-relajación, alteración de ejecuciones de velocidad

NTO TACTICO	Toma de decisiones percepción, decisión y ejecución.
ividual	Importante dentro del futsal.
	Importante en el desarrollo del juego de futsal, dependiendo del rival.
riz	

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Memoria motriz	
Secuencia motriz	
Anticipación	

CARACTERIZACION PSICOLOGICA

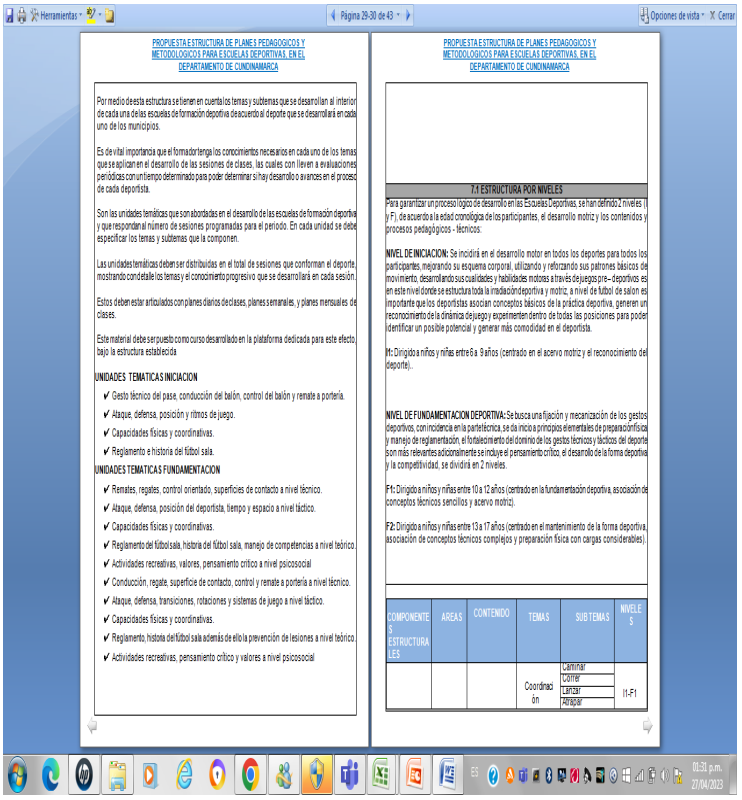
Desarrollo defactores psicológicos como la capacidad atencional de los jóvenes deportistas y su capacidad de concentración, adquisición de experiencias que le ayuden a percibir que uno es capaz de controlar las cosas que le importan en vez de sentirse indefenso, desarrollar y fortalecer la autoconfianza, mejorar la autoestima y aumentar la capacidad de autocontrol, mejorar la motivación extrínseca y desarrollo de la intrínseca, bajar los niveles de ansiedad y estrés.

- Introducción al desarrollo de destrezas psicológico-deportivas. Iniciación
- Inteligencia táctica, entrenamiento de destrezas psicológico deportivas. Pre deportivo.
- Inteligencia táctica, fortalecimiento de destrezas psicológico deportivas. Perfeccionamiento.

Dominio de destrezas psicológico deportivas, madurez psicológica para la solución de problemas. Máximo rendimiento.

CUALIDADES PSICOLOGICAS	COMPETENCIA
• RASGOS VOLITIVOS	• PRE ARRANQUE COMPETITIVO

7. ESTRUCTURA TEMATICA



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollará en cada uno de los municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que responden al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando cordialle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

UNIDADES TEMATICAS INICIACION

- ✔ Gesto técnico del pase, conducción del balón, control del balón y remate a portería.
- ✔ Ataque, defensa, posición y ritmos de juego.
- ✔ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✔ Reglamento e historia del fútbol sala.

UNIDADES TEMATICAS FUNDAMENTACION

- ✔ Remates, regates, control orientado, superficies de contacto a nivel técnico.
- ✔ Ataque, defensa, posición del deportista, tiempo y espacio a nivel táctico.
- ✔ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✔ Reglamento del fútbol sala, historia del fútbol sala, manejo de competencias a nivel teórico.
- ✔ Actividades recreativas, valores, pensamiento crítico a nivel psicosocial
- ✔ Conducción, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.
- ✔ Ataque, defensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.
- ✔ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✔ Reglamento, historia del fútbol sala además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.
- ✔ Actividades recreativas, pensamiento crítico y valores a nivel psicosocial

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso logico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se inicidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre--deportivos es en este nivel donde se estructura toda la iniciación deportiva y motriz, a nivel de fútbol de salon es importante que los deportistas asocian conceptos básicos de la práctica deportiva, generen un reconocimiento de la dinámica de juego y experimenten dentro de todas las posiciones para poder identificar un posible potencial y generar más comodidad en el deportista.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 9 años (centrado en el acervo motriz y el reconocimiento del deporte).

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes adicionalmente se incluye el pensamiento crítico, el desarrollo de la forma deportiva y la competitividad, se dividirá en 2 niveles.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años (centrado en la fundamentación deportiva, asociación de conceptos técnicos sencillos y acervo motriz).

F2: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años (centrado en el mantenimiento de la forma deportiva, asociación de conceptos técnicos complejos y preparación física con cargas considerables).

COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUBTEMAS	NIVELES
			Coordinación	Caminar Correr Lanzar Atrapar	I1-F1

sta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior
las escuelas de formación deportiva desacuerdo al deporte que se desarrollará en cada
nicipios.

rtancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas
en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con llevan a evaluaciones
un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso
ista.

es temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva
nal número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe
temas y subtemas que la componen.

emáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte.
detallé los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

tar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de

ebe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto.
ura establecida

MATICAS INICIACION

cnico del pase, conducción del balón, control del balón y remate a portería.

efensa, posición y ritmos de juego.

ades físicas y coordinativas.

nto e historia del fútbol sala.

MATICAS FUNDAMENTACION

regates, control orientado, superficies de contacto a nivel técnico.

efensa, posición del deportista, tiempo y espacio a nivel táctico.

ades físicas y coordinativas.

nto del fútbol sala, historia del fútbol sala, manejo de competencias a nivel teórico.

es recreativas, valores, pensamiento crítico a nivel psicosocial

ión, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.

efensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.

ades físicas y coordinativas.

nto, historia del fútbol sala además de ella la prevención de lesiones a nivel teórico.

es recreativas, pensamiento crítico y valores a nivel psicosocial

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se inicidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras através de juegos pre-- deportivos es en este nivel donde se estructura toda la iniciación deportiva y motriz, a nivel de fútbol de salon es importante que los deportistas asocian conceptos básicos de la práctica deportiva, generen un reconocimiento de la dinámica de juego y experimenten dentro de todas las posiciones para poder identificar un posible potencial y generar más comodidad en el deportista.

1Ft: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 9 años (centrado en el acervo motriz y el reconocimiento del deporte).

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la pertelécnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes adicionalmente se incluye el pensamiento crítico, el desarrollo de la forma deportiva y la competitividad, se dividirá en 2 niveles.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años (centrado en la fundamentación deportiva, asociación de conceptos técnicos sencillos y acervo motriz).

F2: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años (centrado en el mantenimiento de la forma deportiva, asociación de conceptos técnicos complejos y preparación física con cargas considerables).

COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUBTEMAS	NIVELES
			Coordinación	Caminar Correr Lanzar Atrapar	I1-F1

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Básica	Saltar		
			Coordinación General	Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación	I1- F1-F2	
			Coordinación Especial	Agilidad Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	F1-F2	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- F1-F2	
				Asistida	I1- F1-F2	
				Resistida	I1- F1-F2	
				Balística	I1- F1-F2	
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1-F2	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F2	
				Anaeróbica	F2	
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1-F2	
				Fuerza Resistencia	F3	
				Fuerza Máxima	F3	
				Fuerza Explosiva	F2 – F3	
				Fuerza Hipertrofia	F3	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-F1-F2	
			Equilibrio postural		I1-F1-F2	
			Estructuración espaciotemporal		I1-F1	
			Lateralidad		I1	
			Independencia segmentaria		I1-F1	

COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUBTEMAS	NIVELES
			VALORES	Respeto Excelencia Amistad	

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLOGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	OLIMPICOS		I1- F1- F2
			VALORES PARALIMPICOS	Coraje Determinación Inspiración Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza* Autocuidado Motivación* Control Emocional* Disciplina	I1- F1- F2
				Asertividad	F1-F2
				Empatía Trabajo en equipo* Responsabilidad	I1- F1- F2
				Liderazgo	F1-F2
				Atención y concentración*	F2
LUDICO Y RECREATIVO	LUDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RITMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1- F1- F2
			Pre-deportivos		I1- F1- F2
			Mini deportes		I1
			Deporte Específico		F2

ESPECIFICO DE LA DISCIPLINA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUBTEMAS	NIVELES
HABILIDADES	FUNDAMENTOS	PRINCIPIOS BASICOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- F1- F2
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1-F1

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Básica	Saltar			
		Coordinación General	Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación		I1- F1- F2	
		Coordinación Especial	Agilidad Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)		F1-F2	
	FLEXIBILIDAD		Pasiva		I1- F1- F2	
			Asistida		I1- F1- F2	
			Resistida		I1- F1- F2	
			Balística		I1- F1- F2	
			Facilitación Neuromuscular Propioceptiva		F1-F2	
	CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica		F2	
			Anaeróbica		F2	
		FUERZA	Adaptación anatómica		F1-F2	
			Fuerza Resistencia		F3	
			Fuerza Máxima		F3	
			Fuerza Explosiva		F2 – F3	
			Fuerza Hipertrofia		F3	
		VELOCIDAD	Traslación		F2 – F3	
	ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo			I1-F1-F2	
		Equilibrio postural			I1-F1-F2	
		Estructuración espaciotemporal			I1-F1	
		Lateralidad			I1	
		Independencia segmentaria			I1-F1	

COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUBTEMAS	NIVELES
			VALORES	Respeto Excelencia Amistad	

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLOGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	OLIMPICOS		I1- F1- F2
			VALORES PARALIMPICOS	Coraje Determinación Inspiración Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza* Autocuidado Motivación* Control Emocional* Disciplina	I1- F1- F2
				Asertividad	F1-F2
				Empatía Trabajo en equipo* Responsabilidad	I1- F1- F2
				Liderazgo	F1-F2
				Atención y concentración*	F2
LUDICO Y RECREATIVO	LUDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RITMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1- F1- F2
			Pre-deportivos		I1- F1- F2
			Mini deportes		I1
			Deporte Específico		F2

ESPECIFICO DE LA DISCIPLINA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUBTEMAS	NIVELES
HABILIDADES	FUNDAMENTOS	PRINCIPIOS BASICOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- F1- F2
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1-F1

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

DEPORTIVAS ESPECIFICAS	TECNICOS			Exploracion zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	F1-F2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- F1- F2
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviacion	F1-F2
RECONOCIMIENTO ESTRATEGICO Y TACTICO	FUNDAMENTACION TACTICA	TACTICA SENCILLA Y COMPLEJA	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Pases segun: potencia (distancia), intencion (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	F1-F2
					Utilizacion del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	F1-F2
					Uso del balon con enfrentamiento: regate y finta	F1-F2
					Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	F1-F2
					Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	F2
					Tiro a Puerta	I1- F1- F2
				COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	F1-F2
					Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	F1-F2
					Rotaciones esquemáticas (segun figuras o sistemas).	F1-F2
					Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	F2
					Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	F2
					Pases: Duelos 1 vs. 1.	I1- F1- F2
					Desmarcacion; Manejo de la pared.	F1-F2
					Cambio de Posiciones	F2
					Sistema de juego en ataque (posicional,	F2

TECNICOS				Exploracion zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	F1-F2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- F1- F2
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguacion, desviacion	F1-F2
FUNDAMENTACION TACTICA	TACTICA SENCILLA Y COMPLEJA	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Pases segun: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	F1-F2
				Utilizacion del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos)	F1-F2
				Uso del balon con enfrentamiento: regate y finta	F1-F2
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	F1-F2
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y	F2

					elevados).	
					1 vrs 1 Puerta	I1-F1-F2
				COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas). Coberturas (marcajes a distancia.	F1-F2
					Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	F1-F2
					Rotaciones esquemáticas (segun figuras o sistemas).	F1-F2
					Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	F2
					Ejecucion de ataque y defensa en inferioridad y superioridad numérica.	F2
					Pases: Duelos 1 vs. 1.	I1-F1-F2
					Desmarcacion: Manejo de la pared.	F1-F2
					Cambio de Posiciones	F2
					Sistema de juego en ataque (posicional,	F2

					transicion de presión).	
			FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	I1-F1-F2
					Estabilidad frente al choque o carga del rival.	I1-F1-F2
					Domino del balón con oposicion (postura corporal de protección del balón: brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balon).	F1-F2
					Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	F1-F2
					Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	I1-F1-F2
					Juego Posicional	F2
					Juego de Perturbación	F2

8. METODOLOGIA

En base a los conocimientos aprendidos se utilizará una metodología de enseñanza enfocada a la motivación personal de cada deportista utilizando actividades lúdicas que incentiven un gusto por el deporte, así mismo identificar la importancia de la practica del deporte para que lo tomen como una actividad del diario vivir.

Se tomará un tiempo de dos horas por sesión con elementos como:

20 min

-Calentamiento general

-Calentamiento especifico

1 hora y 30 min

-Parte central del entrenamiento (técnica, táctica, físico, teórico, psicosocial) con juegos predeportivos.

10 min

-Vuelta a la calma

- ✓ Conducción, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.
- ✓ Ataque, defensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento, historia del fútbol sala además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.
- ✓ Actividades recreativas, pensamiento critico y valores a nivel psicosocial

En la etapa de la iniciación se hace énfasis al aprendizaje por medio de la lúdica, etapa en la cual el niño aprende una técnica o gesto motriz jugando y aplicándolo al deporte en común, la cual también hace énfasis a las cualidades coordinativas involucrando aportes del futsal con juegos llamados pre deportivos los que aportan un mejor aprendizaje ya que son una forma lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte.

Las actividades propias de la fundamentación son dinámicas y sencillas así como el desarrollo de la coordinación y preparación de la técnica especifica también con circuitos los cuales tendrán importantes aspectos técnicos de lo más fácil, a lo más difícil para el desarrollo del mismo gesto. Otra de las formas o metodologías es la de fortalecer el entrenamiento por medio de la metodología analítica, la cual mantiene una relación entre el balón y el deportista o su adecuado gesto técnico específico, basados en repeticiones frecuentes, este ejercicio está encaminado también al perfeccionamiento y desarrollo de la técnica.

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con llevena evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

				transicion o de presión).	
	FUNDAMENTOS DE DEFENSA		INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	TI- FT- F2
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	TI- FT- F2
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balon).	FT-F2
				Ballance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	FT-F2
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	TI- FT- F2
				Juego Posicional	F2
				Juego de Perturbacion	F2

8. METODOLOGIA

ocimientos aprendidos se utilizará una metodología de enseñanza enfocada a la
de cada deportista utilizando actividades lúdicas que incentiven un gusto por el deporte.
la importancia de la practica del deporte para que lo tomen como una actividad del

o de dos horas por sesión con elementos como:

eral

ecifico

renamiento (técnico, táctico, físico, teórico, psicosocial) con juegos predeportivos.

10 min

-Vuelta a la calma

- ✓ Conducción, regate, superficie de contacto, control y remate a portería a nivel técnico.
- ✓ Ataque, defensa, transiciones, rotaciones y sistemas de juego a nivel táctico.
- ✓ Capacidades físicas y coordinativas.
- ✓ Reglamento, historia del fútbol sala además de ello la prevención de lesiones a nivel teórico.
- ✓ Actividades recreativas, pensamiento crítico y valores a nivel psicosocial

En la etapa de la iniciación se hace énfasis al aprendizaje por medio de la lúdica, etapa en la cual el niño aprende una técnica o gesto motriz jugando y aplicándolo al deporte en común, la cual también hace énfasis a las cualidades coordinativas involucrando aportes del futsal con juegos llamados pre deportivos los que aportan un mejor aprendizaje ya que son una forma lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte.

Las actividades propias de la fundamentación son dinámicas y sencillas así como el desarrollo de la coordinación y preparación de la técnica especifica también con circuitos los cuales tendrán importantes aspectos técnicos de lo más fácil, a lo más difícil para el desarrollo del mismo gesto. Otra de las formas o metodologías es la de fortalecer el entrenamiento por medio de la metodología analítica, la cual mantiene una relación entre el balón y el deportista o su adecuado gesto técnico específico, basados en repeticiones frecuentes, este ejercicio está encaminado también al perfeccionamiento y desarrollo de la técnica.

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que responden al número de sesiones programadas para el período. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debera fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias demanera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la linea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

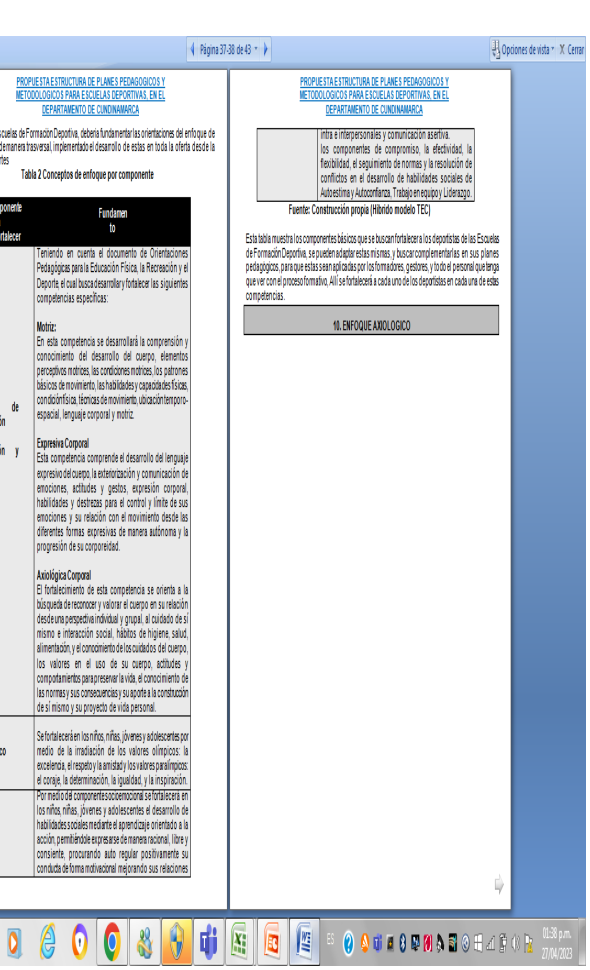
Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Area de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condicionfísica, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio de componentes socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones

	intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza. Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas y buscar complementarias en sus planes pedagogicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO



Página 37-38 de 43

Opciones de vista

Cerrar

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

scuelas de Formación Deportiva, deberá fundamentar las orientaciones del enfoque de
ienen era trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la
ites

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

ponente / rtalecer	Fundamento
de ón y	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condicionfísica, técnicas de movimiento, ubicaciónTemporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
co	Se fortalecerán en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones

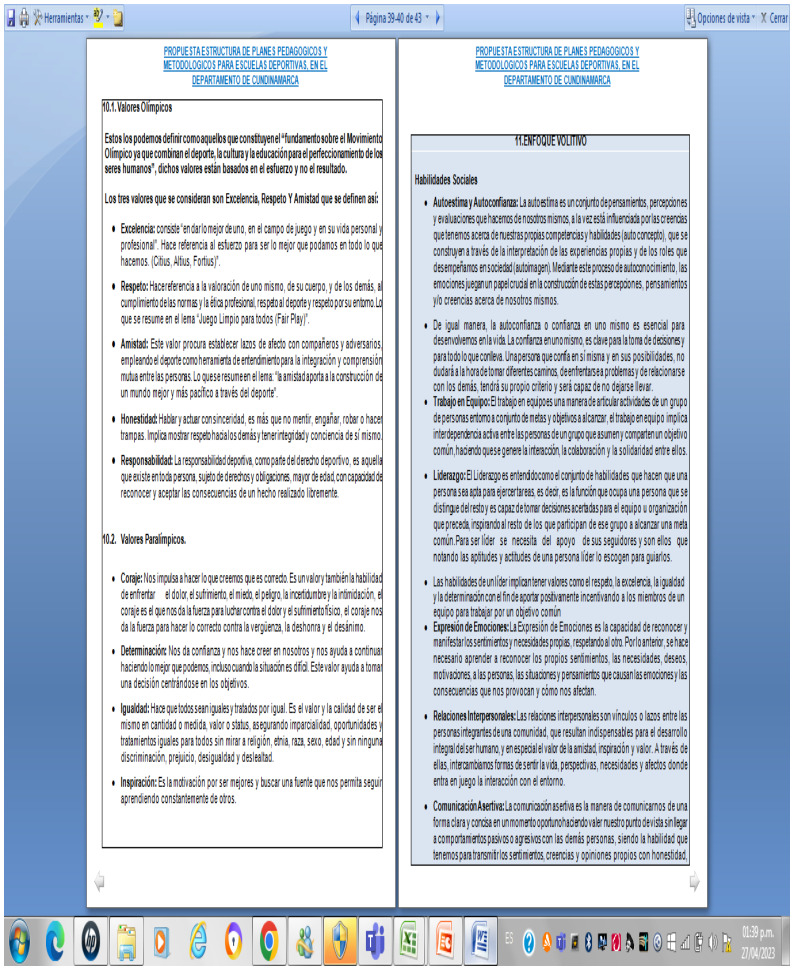
PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

	intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipoy Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Híbrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagogicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo. Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO



Página 39-40 de 43

Herramientas

Opciones de vista

Cerrar

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
- **Honestidad:** Hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer trampas. Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.
- **Responsabilidad:** La responsabilidad deportiva, como parte del derecho deportivo, es aquella que existe en toda persona, sujeto de derechos y obligaciones, mayor de edad, con capacidad de reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

10.2. Valores Paralímpicos.

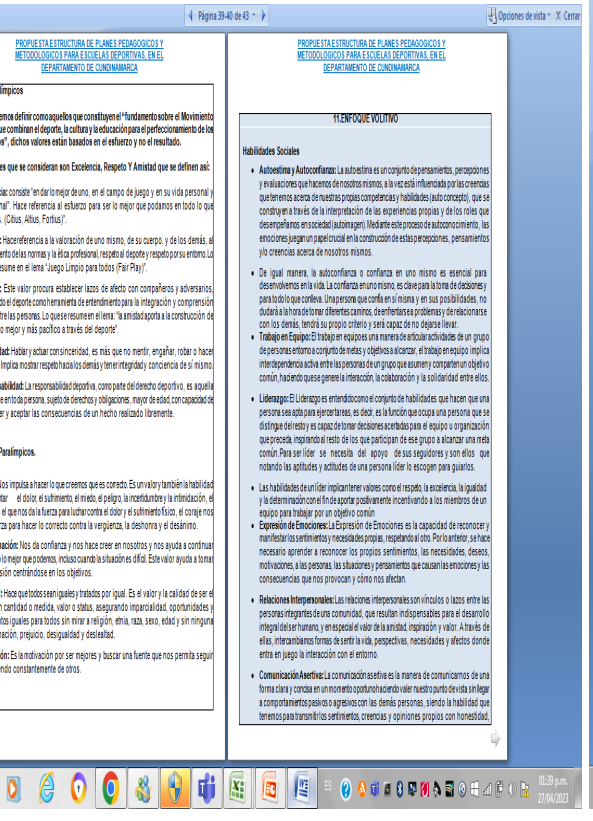
- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (automagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que proceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad,



Página 39-40 de 43

Opciones de vista

Cerrar

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

limpicos

emos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento
ue combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los
s", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

es que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

lac consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y
nal". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que
(Citius, Altius, Fortius)".

: Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al
ento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo
esume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".

: Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios,
o el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión
re las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de
o mejor y más pacífico a través del deporte".

ad: Hablar y actuar con sinceridad, es más que no mentir, engañar, robar o hacer
: Implica mostrar respeto hacia los demás y tener integridad y conciencia de sí mismo.

abilidad: La responsabilidad deportiva, como parte del derecho deportivo, es aquella
e en toda persona, sujeto de derechos y obligaciones, mayor de edad, con capacidad de
r y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Paralímpicos.

los impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad
tar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el
el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos
rza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.

nación: Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar
o mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar
sión centrándose en los objetivos.

: Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el
n cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y
tos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna
nación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.

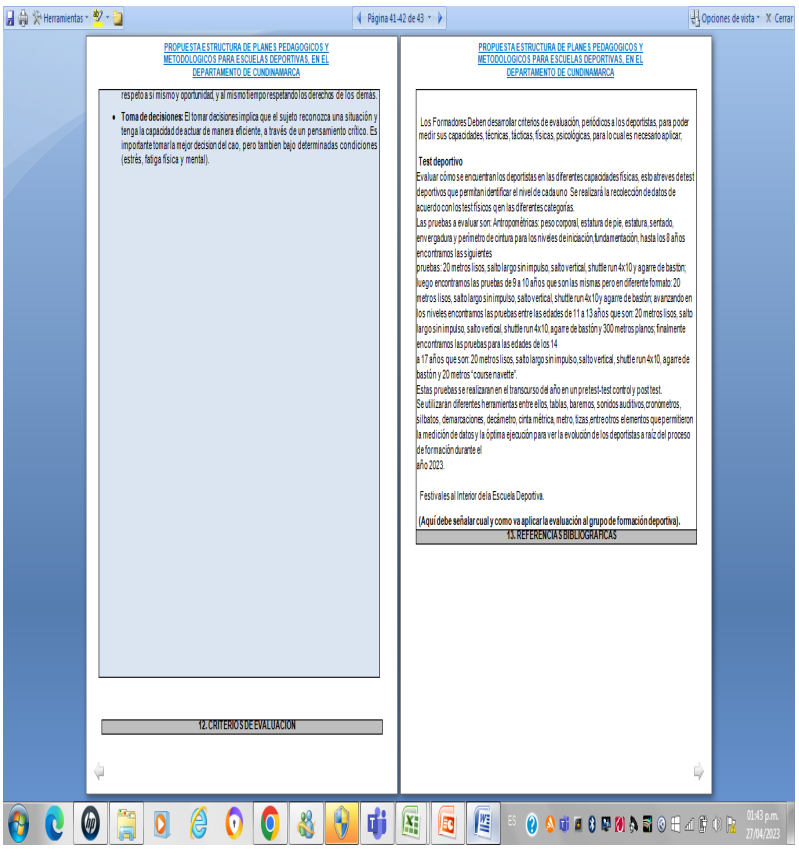
ión: Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir
ndo constantemente de otros.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (automagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que proceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad,



Página 41-42 de 43

Herramientas

Opciones de vista

Cerrar

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

respeto a si mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

- **Toma de decisiones:** El tomar decisiones implica que el sujeto reconozca una situación y tenga la capacidad de actuar de manera eficiente, a través de un pensamiento crítico. Es importante tomar la mejor decisión del caso, pero también bajo determinadas condiciones (estrés, fatiga física y mental).

12. CRITERIOS DE EVALUACION

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cuales necesario aplicar;

Test deportivo

Evaluar cómo se encuentran los deportistas en las diferentes capacidades físicas, esto atreves de test deportivos que permitan identificar el nivel de cada uno Se realizará la recolección de datos de acuerdo con los test físicos q en las diferentes categorías.

Las pruebas a evaluar son: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura, sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación, fundamentación, hasta los 8 años encontramos las siguientes

pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14

a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros "course navette".

Estas pruebas se realizaran en el transcurso del año en un pretest-test control y post test.

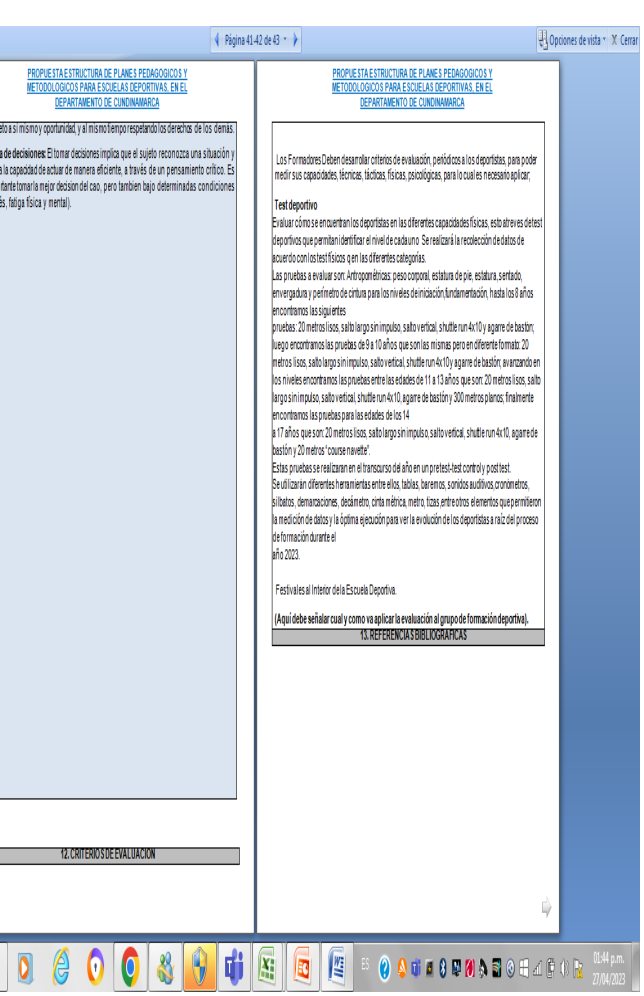
Se utilizaran diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos, cronometros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas, entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el

año 2023.

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

eto a si mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demas.

a de decisiones: El tomar decisiones implica que el sujeto reconozca una situación y
a la capacidad de actuar de manera eficiente, a través de un pensamiento crítico. Es
tante tomar la mejor decisión del caso, pero también bajo determinadas condiciones
és, fatiga física y mental).

12. CRITERIOS DE EVALUACION

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

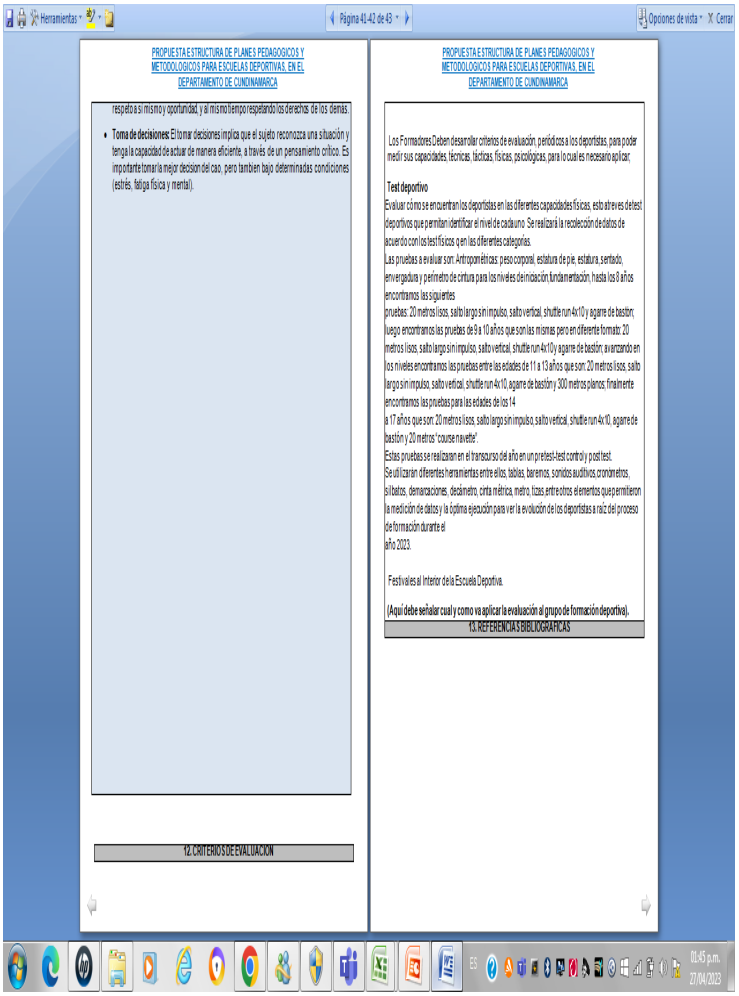
Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar,

Test deportivo
Evaluar cómo se encuentran los deportistas en las diferentes capacidades físicas, esto atreves de test deportivos que permitan identificar el nivel de cada uno Se realizará la recolección de datos de acuerdo con los test físicos q en las diferentes categorías.
Las pruebas a evaluar son: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura, sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación, fundamentación, hasta los 8 años encontramos las siguientes
pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14
a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros "course navette".
Estas pruebas se realizaran en el transcurso del año en un pretest-test control y post test.
Se utilizarán diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos, cronometros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el
año 2023.

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

respeto a si mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demas.

- **Toma de decisiones:** El tomar decisiones implica que el sujeto reconozca una situación y tenga la capacidad de actuar de manera eficiente, a través de un pensamiento crítico. Es importante tomar la mejor decisión del caso, pero también bajo determinadas condiciones (estrés, fatiga física y mental).

12. CRITERIOS DE EVALUACION

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

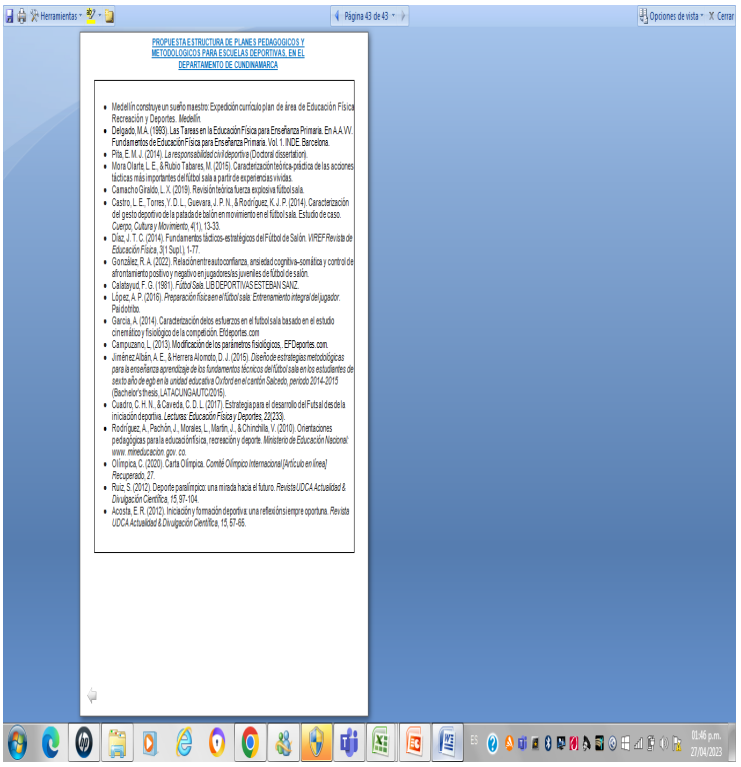
Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar,

Test deportivo
Evaluar cómo se encuentran los deportistas en las diferentes capacidades físicas, esto atreves de test deportivos que permitan identificar el nivel de cada uno Se realizará la recolección de datos de acuerdo con los test físicos q en las diferentes categorías.
Las pruebas a evaluar son: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura, sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación, fundamentación, hasta los 8 años encontramos las siguientes
pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14
a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros "course navette".
Estas pruebas se realizaran en el transcurso del año en un pretest-test control y post test.
Se utilizarán diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos, cronometros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el
año 2023.

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

- Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín*
- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.W. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. I. INDE. Barcelona.
- Pita, E. M. J. (2014). *La responsabilidad civil deportiva* (Doctoral dissertation).
- Mora Olarte, L. E., & Rubio Tabares, M. (2016). Caracterización teórico-práctica de las acciones tácticas más importantes del fútbol sala a partir de experiencias vividas.
- Camacho Giraldo, L. X. (2019). Revisión teórica fuerza explosiva fútbol sala.
- Castro, L. E., Torres, Y. D. L., Guevara, J. P. N., & Rodríguez, K. J. P. (2014). Caracterización del gesto deportivo de la patada de balón en movimiento en el fútbol sala. Estudio de caso. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, *4*(1), 13-33.
- Díaz, J. T. C. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del Fútbol de Salón. *VIREF Revista de Educación Física*, *3*(1 Supl.), 1-77.
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón.
- Calatayud, F. G. (1991). *Fútbol Sala*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- López, A. P. (2016). *Preparación física en el fútbol sala: Entrenamiento integral del jugador*. Paidotribo.
- García, A. (2014). Caracterización de los esfuerzos en el futbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición. Efdeportes. com
- Campuzano, L. (2013). Modificación de los parámetros fisiológicos. EFDeportes. com
- Jiménez Albán, A. E., & Herrera Alomoto, D. J. (2016). Diseño de estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los estudiantes de sexto año de egb en la *unidad educativa Oxford* en el cantón Salcedo, período 2014-2015 (Bachelor's thesis, LATACUNGA/UTC/2015).
- Cuadro, C. H. N., & Caveda, C. D. L. (2017). Estrategia para el desarrollo del Futsal desde la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *22*(233).
- Rodríguez, A., Pachón, J., Morales, L., Martín, J., & Chinchilla, V. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. *Ministerio de Educación Nacional*. www. mineducacion. gov. co.
- Olímpica, C. (2020). Carta Olímpica. *Comité Olímpico Internacional (Artículo en línea) Recuperado*, *27*.
- Ruiz, S. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 97-104.
- Acosta, E. R. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 57-65.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	02/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Realizar trabajos iniciales de la escuela de formacion			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza explosiva	EJERCICIO 1	dentro de ls aros los cuales se encontraran a difernetes distancias los deportistas deberan tocar los tobillos y saltar hasta el otro aro	dentro de ls aros los cuales se encontraran a difernetes distancias los deportistas deberan tocar los tobillos y saltar hasta el otro aro
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	Pases constantemente a cada compañero	Se deben realizar pases constantes a los comaperños.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Reglamento	EJERCICIO 3	Explicar el reglamento a los deportistas	Explicar el debido reglamento a los niños para tener un breve nocion al inicio de esta mnueva experiencia.
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuleta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda 21 debe realizar penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	04/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Desarrollar la precision de pase del balon con los diferentes bordes del pie			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN.	FASE CENTRAL	Páse	EJERCICIO 1	en parejas a una distancia de 3 mt los deportistas deberan realizar pase con borde interno y controlar con planta del pie, primero con pie dominate y luego no dominate	en parejas a una distancia de 3 mt los deportistas deberan realizar pase con borde interno y controlar con planta del pie, primero con pie dominate y luego no dominate
15 MIN.		Tecnica-Pase	EJERCICIO 2	en las misma parejas los deportistas deberan conducir el balon por 3 mt y realizar pase al compañero el cual estara a una distancia de 5 mt	en las misma parejas los deportistas deberan conducir el balon por 3 mt y realizar pase al compañero el cual estara a una distancia de 5 mt
15 MIN.		Reglamento	EJERCICIO 3	Ver un video sobre reglamento del futsal en youtube	Deben ver el reglamrnto en un breve video para seguir afianzando conocimientos en el deporte.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
MIN.			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	08/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejorar las resistencia a la fuerza de los deportistas			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	**Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase**	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN	FASE CENTRAL	Circuito - Fisico	EJERCICIO 1	el grupo se dividira en dos y un lado se encontraran unos aros los deportistas deberan realizar un trabajo de trote y seguir la secuendcia de los platillos y cuando el pito suene una vez deberan correr a una intencidad de 85 % y cuando suene dos veces recuperaran.	el grupo se dividira en dos y un lado se encontraran unos aros los deportistas deberan realizar un trabajo de trote y seguir la secuendcia de los platillos y cuando el pito suene una vez deberan correr a una intencidad de 85 % y cuando suene dos veces recuperaran.
15 MIN.		Recreativo	EJERCICIO 2	se realizara un juego de velocidad y fuerza. Cada deportista tendra un numero par y uno impar deberan estar en la linea inicial realizando un trabajo de resistencia de fuerza y cuando diga par os pares deberan conrer al circulo de la mitad el ultimo el llegar quedara eliminado	
15 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Pasar el balon con la mano y cabecear desde la posicion.	
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto debe realizar penitencia , reto de pateo al travesaño.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	09/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrolllar la coordinacion del deportista			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	el deportistadebera reazlizar 3 boorpes al sonido del silbato, seguidamente deber correr hasta la linea lateral	el deportistadebera reazlizar 3 boorpes al sonido del silbato, seguidamente deber correr hasta la linea lateral
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 2	trabajo en la escalera coordinativa corre y patea al arco	trabajo en la escalera coordinativa corre y patea al arco
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 3	juego de cojidas en cadenita	juego de cojidas en cadenita
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	10/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	desarrollar la velocidad en los deportistas			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	**Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase**	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN. 15 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	realizar resistenia por 30 seg de: posicion de sentadilla, abdominal y tabla	realizar resistenia por 30 seg de: posicion de sentadilla, abdominal y tabla
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	en grupos de 5 reazlizaremos relevos en 5 estaciones	en grupos de 5 reazlizaremos relevos en 5 estaciones
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 3	JUEGO DE PONCHADOS CON EL PIE .	
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	11/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	**Dar a conocer lostrabajosy ejercicios realziados durante la sesion de clase**	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	realizar abdomi nlaes y sentadillas con el balon entre las piernas	realizar abdomi nlaes y sentadillas con el balon entre las piernas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	Conducir el balon con borde interno de manera lateral de extremo a extremo. Y devolverse en velocidad sin balon	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 3	conduccion de balon, en zigzag ida y vuelta depues tendar que realizar, pase al compañero	conduccion de balon, en zigzag ida y vuelta depues tendar que realizar, pase al compañero
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY SUAREZ
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	15/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Merjorar la conduccion de balon con ambos pies			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Novilidad articular, elongacion cefalo caudal y activacion entre lineas y tocar lineas.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion	EJERCICIO 1	conduccion de balon hacia atrás y adelante usando planta del pie ambos pies	conduccion de balon hacia atrás y adelante usando planta del pie ambos pies
15 MIN.		Fuerza explosiva	EJERCICIO 2	SALTOS coon una pierna ida y vuelta 3 veces hasta a mitad de la cancha intercalando las pierd¿nas cada 6 saltos	SALTOS coon una pierna ida y vuelta 3 veces hasta a mitad de la cancha intercalando las pierd¿nas cada 6 saltos
15 MIN		Conduccion	EJERCICIO 3	conduccion de balon de manera lateral hacia la derecha e izquierda usando planta del pie ambos pies	conduccion de balon de manera lateral hacia la derecha e izquierda usando planta del pie ambos pies
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY SUAREZ
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	ar trabajos iniciales de la escuela de formacion, en tecnica,desplazamiento y otros ejercicios que adapten al d			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 1	Reliazar en parejas pases con las manos de manera de saque de banda	Reliazar en parejas pases con las manos de manera de saque de banda
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	realizar desplazamiento lateral, y frontal siguiendo la secuencia de los platillos	realizar desplazamiento lateral, y frontal siguiendo la secuencia de los platillos
15 MIN.		Control	EJERCICIO 3	en parejas, se lanzaran el balon con la mano el niño debera devolver el balon sin dejarlo caer usando la parte del empeine del pie.	en parejas, se lanzaran el balon con la mano el niño debera devolver el balon sin dejarlo caer usando la parte del empeine del pie.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.			RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

##

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY SUAREZ
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	17/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Realizar trabajos iniciales de la escuela de formacion para fortalecer diferentes componentes .			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	**Dar a conocer lostrabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase**	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Reglamento	EJERCICIO 1	se hablara sobre el reglamento del futbol de salon mientras los deportistas escuchan en el centro	se hablara sobre el reglamento del futbol de salon mientras los deportistas escuchan en el centro
15 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	en grupos de cuatro los deportistas deberan corre hata la mitad de la cancha, deja al integrante numero 1, depues hasta	en grupos de cuatro los deportistas deberan corre hata la mitad de la cancha, deja al integrante numero 1, depues
15 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	en grupos de 6 los deportista se agarraran de las manos y deberan caminar de manera punta talon de linea a linea final	en grupos de 6 los deportista se agarraran de las manos y deberan caminar de manera punta talon de linea a linea
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	18/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Adaptar al deportista al campo de juego , por medio de acciones de juego, circuitos y juego que le permitan c			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 1	saltos en rana hasta el cuarto de la cancha corre hasta la mitad y trotar hasta linea final	saltos en rana hasta el cuarto de la cancha corre hasta la mitad y trotar hasta linea final
15 MIN.		Fuerza explosiva	EJERCICIO 2	saltos cun una pierna hatas la mitad de la chancha primero dimanente y luego no dominante	saltos cun una pierna hatas la mitad de la chancha primero dimanente y luego no dominante
15 MIN.		Recreativo	EJERCICIO 3	Juego de stop	Se debe lanzar la piedrita buscando llegar a el nombre de algun compañero, en el nombre que caiga el compañero debe selir a coger el balon y este a su vez debe ponchar a sus demas compañeros
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.		Fase final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	22/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	abajos iniciales de la escuela de formacion, fortaleciendo la velocidad de desplzamiento, y la ubicación tiempo			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	os deportistas se dividiran en tres equipos donde deberan trabajar en grupo para ganar la actividad, deberan correr hasta	os deportistas se dividiran en tres equipos donde deberan trabajar en grupo para ganar la actividad,
15 MIN.		Desplazamiento	EJERCICIO 2	realizar desplazamiento lateral, y frontal siguiendo la secuencia de los platillos	Trotar en plano sagital o de forma lateral que se pueda aumentar la velocidad en esta direccion.
15 MIN.		Recreativo	EJERCICIO 3	Perros y gatos juego	El jeugo consiste en que unos niños seran perros y otros gatos, según el animal que llegue a nombrar el profesor , estos a su vez deben perseguir al siguiente animal.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de control con balon realiza penitencia .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	02/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	fuerza del tren inferion en los deportistas , por medio de circuitos y trabajos especificos para fortalecer esta ca			SESION	13

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	los deportstas deberan desplazarsen de manera frontal reazlizando salto como canguro y devolversen en velocidad hasta la mitad de la cancha	
15 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	caminaran y luegos trotaran por las diferentes lineas del campo del juego	caminaran y luegos trotaran por las diferentes lineas del campo del juego
15 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 3	Deben realizar relevos en compañía de sus compañeros y el ultimo realiza penitencia.	Deben realizar relevos en compañía de sus compañeros y el ultimo realiza penitencia.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.		Fase final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el juego de dejar caer el balon realiza penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	03/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	desarrollar la conduccion de balon del deportista para un mejor manejo del balon durante el juego			SESION	14

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
10 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon movimiinto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica-conduccion	EJERCICIO 1	5.conducir el balon con borde externo dentro del campo del juego, reazlizar cambio de direccion y conducior con pie contrario	5.conducir el balon con borde externo dentro del campo del juego, reazlizar cambio de direccion y conducior con pie contrario
15 MIN.		Tecnica-conduccion	EJERCICIO 2	El deportista debera conduccir el balon con borde interno usando ambos pies , y diferentes variantes.	El deportista debera conduccir el balon con borde interno usando ambos pies , y diferentes variantes.
15 MIN.		Control	EJERCICIO 3	Lanza el balon con la mano y este a su vez debe controlarlo sin dejar caer y con diferntes variantes.	Lanza el balon con la mano y este a su vez debe controlarlo sin dejar caer y con diferntes variantes.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.		Fase final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el juego de dejar caer el balon realiza penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	04/05/2023	NIVEL	INICIACIION
OBJETIVO:	Desarrolla la resistencia en los deportistas con diferentes ejecicios o circuitos tecnicos.			SESION	15

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	el parejas los deportistas deberan correr uno sin balon y el otro con balon y se devolveran intercambiando el balon, priero con el pie y luego en las manos.	el parejas los deportistas deberan correr uno sin balon y el otro con balon y se devolveran intercambiando el balon, priero con el pie y luego en las manos.
15 MIN.		Resistencia	EJERCICIO 2	deberan empezar a caminar pizando solo las lineas de la cancha y posteriormente trotando si poder salirse de las	deberan empezar a caminar pizando solo las lineas de la cancha y posteriormente trotando si poder salirse de las
15 MIN.		Pase a arco	EJERCICIO 3	realizar 10 saques laterales cada uno a los diferentes platillos que se encuentran en el campo de juego	realizar 10 saques laterales cada uno a los diferentes platillos que se encuentran en el campo de juego
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
5 MIN.		Fase final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el juego de dejar caer el balon realiza penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	08/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Desarrollar la tecnica de pase de balon, con compañero o en grupo, fortaleciendo el gesto del pase.			SESION	16

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamiento	EJERCICIO 1	Los chicos caminan y trotan en una solo direccion y cuando el entrenador haga sonar el silbato deben cambiar de direccion.	Los chicos caminan y trotan en una solo direccion y cuando el entrenador haga sonar el silbato deben cambiar de direccion.
20 MIN.		Pase	EJERCICIO 2	los deportistas deberan dividicen en grupo de 5 formaran un circulo deberan pasar el balon al compañero con borde interno	los deportistas deberan dividicen en grupo de 5 formaran un circulo deberan pasar el balon al compañero con
20 MIN.		Pase	EJERCICIO 3	en parejas a una distancia de 3 metros le debera pasarl el balon al compañero on el borde interno	en parejas a una distancia de 3 metros le debera pasarl el balon al compañero on el borde interno
30 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
MIN.		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	el que pierda el reto de veitiuna , debe realizar penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	09/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Realizar trabajos iniciales de la escuela de formacion			SESION	17

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA fase incial	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a ,os niños.
20 MIN.		activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	se debe trotar por el terreno de juego con movimientos dinamicos}
15 MIN.	FASE CENTRAL	Reglamento	EJERCICIO 1	Retroalimentar a los deportistas sobre el reglamento del futbol de salon.	Se dan a entender y por medio de juegos y actividades, acciones de juego que entran dentro del reglamento.
15 MIN.		Pase	EJERCICIO 2	juego de pases en circulo con defensor en el centro y dos obstaculos	juego de pases en circulo con defensor en el centro y dos obstaculos
15 MIN.		Pase	EJERCICIO 3	realziar pases de banda en parejas desde difernetes sectores del campo de juego	Se ejecutan pases con diferentes modificaciones para lograr actuar en difernte manera del juego.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
		Fase final	RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	10/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	desarrolllar la resistencia a la fuerza del tren inferior			SESION	18

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	INTRODUCCION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fisico	EJERCICIO 1	los deportistas deberan estar en posicion de flexion de brazo con lo brazos deberan estar a 90 grados , deberan estar por 15 seg luego por 20 y terminar con 25 segundos	los deportistas deberan estar en posicion de flexion de brazo con lo brazos deberan estar a 90 grados , deberan estar por 15 seg luego por 20 y terminar con 25
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	EJERCICIO 2	se realizara un juego de captura la bandera, donde cada equipo tendra un balon y solo el deportista que tenga el balon poldra robar la bandera del otro equipo	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	realizar conduccion de balon de forma frontal usando la planta del pie y de formar lateral usando el borde interno, despues	Transportar y dirigir el balon solo con la planta del pie por el terrenod e juego.
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El ultimo que termine la vuelta a la calma dirige el estiramiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	11/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mejorar el gesto tecnicode carrera en los deportista para un mejor rendimiento en el juego			SESION	19

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Introduccion	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	realziar zigzag en velocidas, realziar pase en la mitad dee la cancha y correr hasta linea final dos veces seguidas	realziar zigzag en velocidas, realziar pase en la mitad dee la cancha y correr hasta linea final dos veces seguidas
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 2	los deportistas estaran realizando una actividad dada por el profesor (saltos, acostados etc) al escuchar el silbato debera corre en velocidad ida y vuelta	los deportistas estaran realizando una actividad dada por el profesor (saltos, acostados etc) al escuchar el silbato debera corre en velocidad ida y vuelta
15 MIN.	FASE CENTRAL	Reglamento	EJERCICIO 3	Video del reglamento de futbol de salon	Video del reglamento de futbol de salon
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento	
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
	FASE FINAL	Fase final	RETO PROXIMA SESION	mantener las palabras de respeto y responsabilidad como valor fundamental , dentro del hogar, colegio, escuela de formacion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	15/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Mejorar la fuerza del deportista por medio diversos ejercicios			SESION	20

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	INTRODUCCION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Circuito basico	EJERCICIO 1	circuito 1. borppes, 2. saltgo con rodilla al pecho, 3. flexion de brazo, 4. sentadillas. Se debra realizar el ejercicio por 40 segundos 3 veces.	circuito 1. borppes, 2. saltgo con rodilla al pecho, 3. flexion de brazo, 4. sentadillas. Se debra realizar el ejercicio por 40 segundos 3 veces.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Resistencia	EJERCICIO 2	el deportista debera reazlizar resiistencia en posicion de tabla cunado suene el silvato debra corres hasta la mitad de la cancha y patear	el deportista debera reazlizar resiistencia en posicion de tabla cunado suene el silvato debra corres hasta la mitad de la cancha y patear
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	Los deportistas deberan realizar en parejas trabajo de pase con borde interno y control con planta del pie mientras se desplazan por la cancha de juego	Los deportistas deberan realizar en parejas trabajo de pase con borde interno y control con planta del pie mientras se desplazan por la cancha de juego
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los particiapntes del entrenamiento.	Partido entre los particiapntes del entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El ultimo que termine la vuelta a la calma realiza penitencia en la proxima clase.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	16/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejorar el dominio de balon y pateo al arco para una mejor eficacia			SESION	21

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	reazlizar ida y vuelta de linea inicial a linea final trotando y luego a maxmima velocidad	reazlizar ida y vuelta de linea inicial a linea final trotando y luego a maxmima velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	reazlizar ida y vuelta de linea inicial a linea final trotando y luego a maxmima velocidad	reazlizar ida y vuelta de linea inicial a linea final trotando y luego a maxmima velocidad
15 MIN.		Recreativo	EJERCICIO 2	se realizara un juego de balon mano con unos objetos serca a la porteria donde los deportistas deberan llegar a este sitio para poder anotar un gol	se realizara un juego de balon mano con unos objetos serca a la porteria donde los deportistas deberan llegar a este sitio para poder anotar un gol
15 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	el deportista debera realizar dominio con usando ambas piernas la dominante y no tominate, luego debera usar la parte superior de las piernas para contupuar con el domio	Dominio alternando ambas piernas.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los particiapntes del entrenamiento.	
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a ka calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase
		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	Se debe Mnatener el estiramiento y el primero que suelte el estiramiento pierde y tiene penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

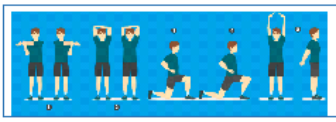
DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	17/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	desarrollar la velocidad del deportista mediante diferente ejercicios			SESION	22

TIEMPO		FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA	Introduccion	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN.	FASE CENTRAL	Ubicación tiempo y espacio	EJERCICIO 1	El deportista debera realizar velocidad lateralmente,adelante y atrás	El deportista debera realizar velocidad lateralmente,adelante y atrás
15 MIN.		Velocidad	EJERCICIO 2	En parejas al escuchhar el silbato deberan correr hasta linea final	Trabajo de velocidad con compañero
15 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	Los deportista deberan realizar conduccion de balon con borde interno, externo y planta del pie por toda la cancha, luego debera realizar dominio de balon	Los deportista deberan realizar conduccion de balon con borde interno, externo y planta del pie por toda la cancha, luego debera realizar dominio de balon
35 MIN.		Recerativo	JUEGO	Juego entre los participantes d ela escuela de formacion	Juego entre los participantes d ela escuela de formacion
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	21 , el que haga mas ganas recompensa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	18/05/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	esarrollar la resistecia aerobica del deportista con balon y sin el adapatando cada vez mas la capacidad fisi			SESION	23

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento	Trote de linea lateral a linea lateral realizandon moviminto dinamicos con y sin balon seguido de un estiramiento
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	el deportist debera reazlizar saltos como rana de extremo a extremo y depues debera trotar hata linea final y por ultivo en velocida devolverce a donde icinio	el deportist debera reazlizar saltos como rana de extremo a extremo y depues debera trotar hata linea final y por ultivo en velocida devolverce a donde icinio
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 2	El grupo se dividria en 2, cada equipo tendra 6 platillos donde deberan conducir el balon y hacer pase al compañero el cual debera reazlizar un control dirigido con planta del pie y posterior mente reazlizar el pase	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	EJERCICIO 3	Se deben hacer parejas y a su vez cada niño debe lanzar el balon para que cada niño, pase por detrás de el plato y vuelva	Se debe ubicar detrás del conoc y a la señal pasar por un lado e ir a patear el balon que es lanzado
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los participantes d ela escuela de formacion.	Partido entre los participantes d ela escuela de formacion.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.	FASE FINAL	Fase final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto de la veintiuna debe realizar una penitencia.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

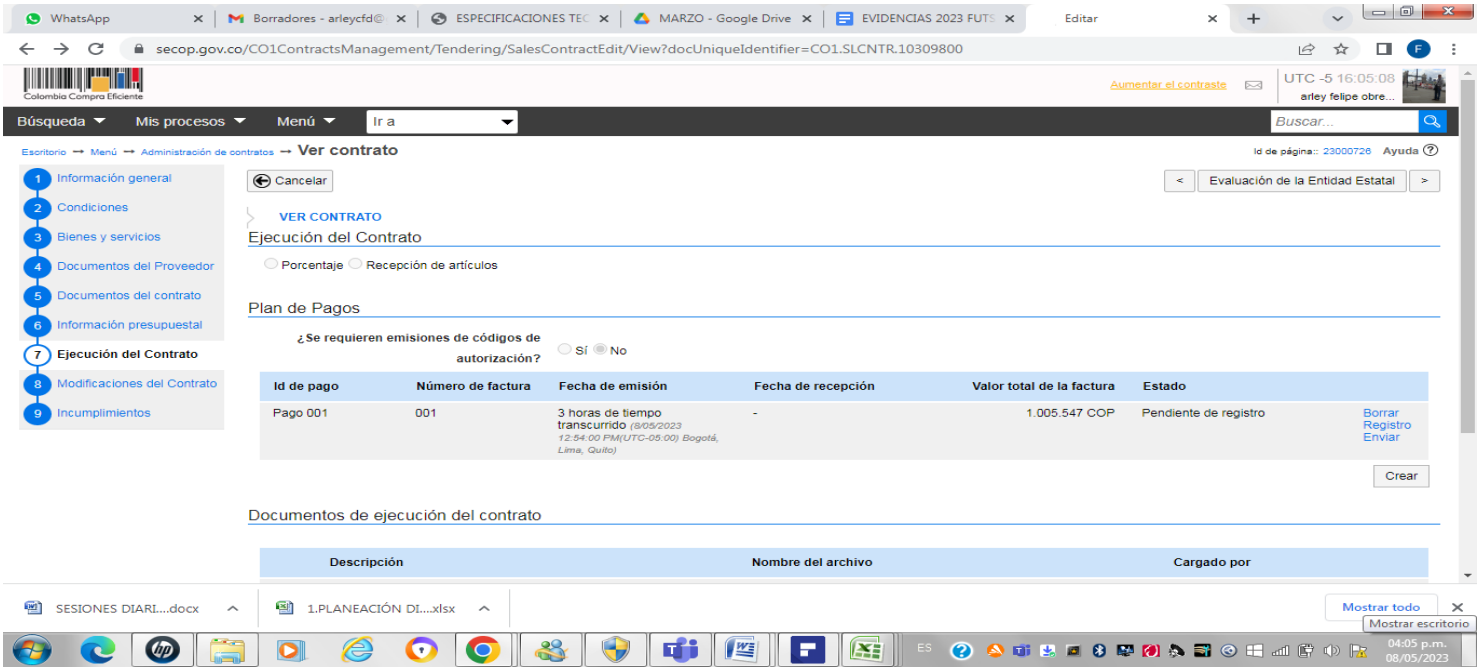
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	31/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Mejorar la coordinacion en los deportistas mediante circuitos			SESION	24

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realziados durante la sesion de clase	Explicacion y trabajos a realizar
20 MIN.	FASE INICIAL	Activacion	CALENTAMIENTO	Los chicos tendran que caminar y trotar al zonar el silbato cambiaran de direccion con balon en movimiento en los pies.	Los chicos tendran que caminar y trotar al zonar el silbato cambiaran de direccion con balon en movimiento en los pies.
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	Realizar coordinacion, en escalera coordinativa, posteriormente trotar en zigzag en los platillos y velocidad hasta linea final	Realizar coordinacion, en escalera coordinativa, posteriormente trotar en zigzag en los platillos y velocidad hasta linea final
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 2	reazlizar los trabajos coordinativos dados por eel prifesor según sea en la escalera o en la zona de los platillos	reazlizar los trabajos coordinativos dados por eel prifesor según sea en la escalera o en la zona de los platillos
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica-Superficie de contacto	EJERCICIO 3	en parejas los deportistas realizaran saque de lateral al compañero el cual debera controlarlo con el muslo posterior mente hacer pase al compañero	Debe realizar el pase al compañero y este a su vez controlar el balon.
35 MIN.	FASE CENTRAL	Recreativo	JUEGO	Partido entre los participantes d ela escuela de formacion.	Partido entre los participantes d ela escuela de formacion.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y retroalomentacion de la clase	
5 MIN.	FASE FINAL	Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda el reto del dia realiza penitencia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

DOCUMENTO ADJUNTO SECOP 2





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

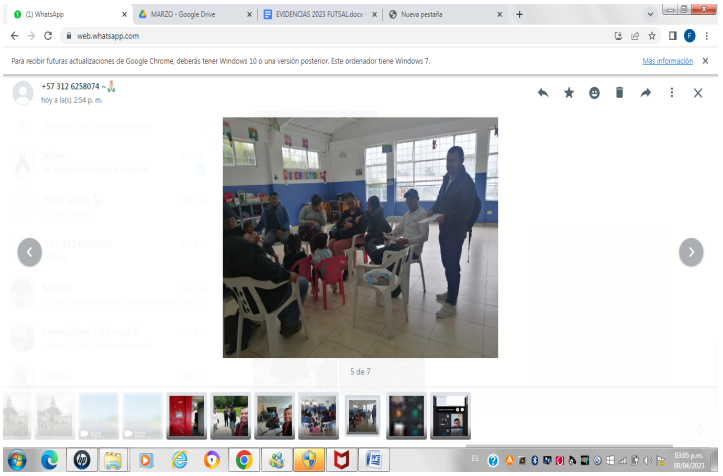
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

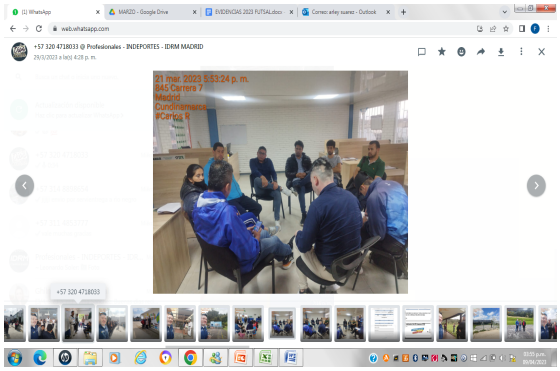
MES:				**ABRIL**		**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:				VEREDAS		**HORARIO DE PRACTICA: 12 A 5PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	AGILIDAD	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	INTRODUCCION AL FUTSAL	X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SUPERFICIES D CONTACTO	X		X	

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05

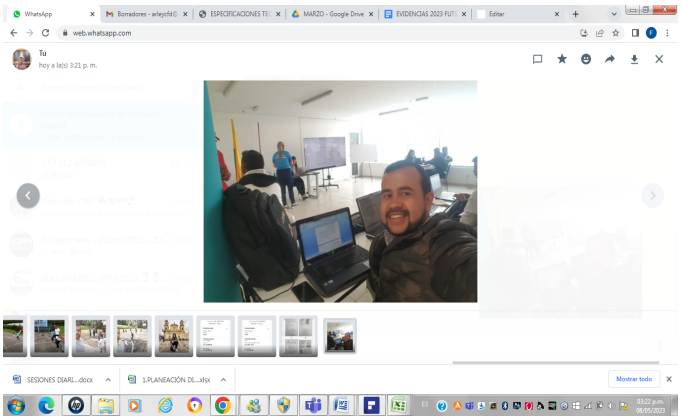




OBLIGACION 6 PDF ANEXO







OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTSAL	VALOR	RESPETO-RESPONSABILIDAD	FORMADOR	ARLEY OBREGOSO
MUNICIPIO	MADRID VEREDAS	FECHA	02/05/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Realizar trabajos iniciales de la escuela de formacion			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	Introduccion	SENSIBILIZACION	Dar a conocer los trabajos y ejercicios realizados durante la sesion de clase	Iniciar actividades explicando y sustentando cada actividad a los niños.
20 MIN.		Activacion	CALENTAMIENTO	Trote de linea a linea en la linea final realizando movimiento dinamicos con y sin balon segun lo dicte su entrenamiento	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza explosiva	EJERCICIO 1	dentro de los arcos los cuales se encontraran a diferentes distancias los deportistas deberan tocar los tobillos y saltar hasta el otro arco	dentro de los arcos los cuales se encontraran a diferentes distancias los deportistas deberan tocar los tobillos y saltar hasta el otro arco
15 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 2	Pases constantemente a cada compañero	Se deben realizar pases constantes a los comaperños.
15 MIN.		Reglamento	EJERCICIO 3	Explicar el reglamento a los deportistas	Explicar el debido reglamento a los niños para tener un breve nocion al inicio de esta mnueva experiencia.
35 MIN.		Recreativo	JUEGO	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.	Partido entre los niños , jugando al primer gol, evidenciando la parte tecnica realizada en el entrenamiento.
20 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento cefalo caudal y reticulabmentacion de la clase	Estiramiento cefalo caudal y reticulabmentacion de la clase
5 MIN.		Fase Final	RETO PROXIMA SESION	El que pierda 21 debe realizar pesillerca.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:



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

INDEPORTES

MES:				ABRIL	MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				VEREDAS	HORARIO DE PRACTICA: 12 A 5PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X
CLASES				ABRIL	ABRIL	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTO DISCIPLINA	X	X	
			PARTICIPACION			
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			
			RESPETO AMISTAD	X	X	
			CORAJE			
			DETERMINACION			
			IGUALDAD			
			DETERMINACION			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	AGILIDAD	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	
			VELOCIDAD			
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TECNICOS	INTRODUCCION AL FUTSAL	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	SUPERFICIES D CONTACTO	X	X	

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL PARTICIPANTE DEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL PARTICIPACIÓN EN LA INSCRIPCIÓN EN EL PROGRAMA	BENEFICIARIO DE APOYO DE ANTIOQUIA EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (CC, TI, TE, PTD)	NÚMERO DE DOCUMENTO SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	GSTRH (+ o -)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: 1 de básica primaria)	MUNICIPALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (DISCAPACIDAD, DESPLAZADO, CONFLICTO ARMADO, ENCARCELADO, DESPLAZADO)	DISCAPACIDAD (SI O NO)	GRUPO ETNICO (INDIGENA, AFROCOLOMBIANO, RAIZAL, ROM)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PRESENTE CON	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	RC	[illegible]	[illegible]	6	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	1	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	32	12	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	RC	[illegible]	[illegible]	6	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	B+	[illegible]	2	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	31	12	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	RC	[illegible]	[illegible]	6	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NINGUNO	32	10				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	7	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	2	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	30	12	[illegible]	MAD	[illegible]	
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	7		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	32	14				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	8	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	3	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	32	12	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	8	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	A+	[illegible]	3	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NINGUNO	32	12	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	8	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	33	14				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI		[illegible]	8		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	URBANO			3	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	14				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	9	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	URBANO			4	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	12			[illegible]	
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	9		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	URBANO			4	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	14				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	10	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	5	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	16	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	10	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	5	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	16	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	10	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	A+	[illegible]	5	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	16	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	10	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+		5	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	14	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	11	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	4	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	37	16	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	11		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	14				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	11		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	37	16				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	11		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	35	16				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	13	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	URBANO			8	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	38	18			[illegible]	
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	13	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+			[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	37	12	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	14	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	8	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	37	16	[illegible]	MAD	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	14		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	39	18				
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO	TI	[illegible]	[illegible]	15	[illegible]	MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL	O+	[illegible]	10	[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	40		[illegible]	PAP	[illegible]	[illegible]
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	15		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	3M					
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	15		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	3M					
[illegible]	MED	[illegible]	FEM		NO			[illegible]	15		MUJER	HETEROSEXUAL	[illegible]	RURAL				[illegible]	[illegible]	NO	NO	NO	3M					

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				ABRIL		MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				VEREDAS		HORARIO DE PRACTICA: 12 A 5PM	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X
CLASES				ABRIL		ABRIL	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	AGILIDAD	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	INTRODUCCION AL FUTSAL	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	SUPERFICIES D CONTACTO	X		X	

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) 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
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	NIYERE TORRE RUIZ	6	25/07/2017	FUTSAL	1	5,19	9,5	9,7		9,7	1,52	1,55		1,55
2	SAMUEL DAVID OROCO DIAZ	6	16/06/2016	FUTSAL	1	5,12	83	1,26		1,26	1,68	1,72		1,72
3	YEIMER EMANUEL SANCHEZ CARDONA	6	17/05/2016	FUTSAL	1	3,58	1,35	1,43		1,43	1,75	1,73		1,75
4	SANTIAGO OLAYA	7		FUTSAL	1	4,09	1,23	1,38		1,38	1,55	1,63		1,63
5	JHOAN ALEJANDRO MUÑOS CARDENAS	7	04/04/2016	FUTSAL	1	4,45	1,22	1,34		1,34	1,64	1,67		1,67
6	JUAN FELIPE MEJIA DIAZ	8	30/12/2014	FUTSAL	1	4,36	1,22	1,28		1,28	1,68	1,75		1,75
7	JUAN PABLO RIVERA ANACONA	8	01/08/2014	FUTSAL	1	4,15	1,42	1,55		1,55	1,65	1,71		1,71
8	NEIMAR JUNIOR PEREZ	8		FUTSAL	1	4,22	1,52	1,61		1,61	1,73	1,78		1,78

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3/0) 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 (3/0,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JULIO CESAR LASTRE NOVOA	9	21/07/2013	FUTSAL	1	4,26	1,61	1,58		1,61	1,75	1,83		1,83	16,96	16,76
2	SANTIAGO LUCHO CHUNOS RODRIGUEZ	9	07/09/2013	FUTSAL	2	4,95	1,11	95		95	168	175		175	19,41	19,38
3	CRISTIAN ADRIAN CABALLERO ORTIZ	10		FUTSAL	2	4,39	1,11	1,43		1,43	2	2,15		2,15	19,58	18,55
4	BRAYAN LINICOL CAÑAS BARBOSA	10	08/11/2012	FUTSAL	2	4,83	1,25	1,37		1,37	2,12	1,85		1,85	14,81	14,54
5	JAIR SANTIAGO PIEDRA FIQUITIVA	10	08/05/2012	FUTSAL	2	4,11	94	1,11		1,11	2,12	2,33		2,33	14,07	13,58
6	MANUELA GUADALUPE DE RODRIGUEZ	10	27/12/2012	FUTSAL	2	3,95	1,17	1,32		1,32	2	2,16		2,16	16,77	16,3
7	LINDA MARIANA PADILLA TORES	11		FUTSAL	2	4,15	1,12	1,12		1,12	1,85	1,95		1,95	17,57	17,52
8	JHOAN ESTEBAN RINCON SANCHES	11		FUTSAL	2	4,42	1,11	1,43		1,43	2	1,95		2	19,58	18,65
9	SAMANTA ISABELA MEJIA DIAZ	11		FUTSAL	2	4,75	1,25	1,25		1,25	2,25	2,15		2,25	16,52	16,44
10	JHOJANYESID ALAMSA PEREZ	11	21/09/2011	FUTSAL	2	4,16	1,45	1,32		1,32	1,98	2,15		2,15	24,2	23,78
11	JAILER STIVEN NIETO MONTENEGRO	11	03/08/2011	FUTSAL	2	4,42	1,55	1,53		1,53	1,75	1,92		1,92	14,64	14,51

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (3/0) 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 (3/0,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTLE RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JULIO CESAR LASTRE NOVOA	9	21/07/2013	FUTSAL	1	4,26	1,61	1,58		1,61	1,75	1,83		1,83	16,96	16,76
2	SANTIAGO LUCHO CHUNOS RODRIGUEZ	9	07/09/2013	FUTSAL	2	4,95	1,11	95		95	168	175		175	19,41	19,38
3	CRISTIAN ADRIAN CABALLERO ORTIZ	10		FUTSAL	2	4,39	1,11	1,43		1,43	2	2,15		2,15	19,58	18,55
4	BRAYAN LINICOL CAÑAS BARBOSA	10	08/11/2012	FUTSAL	2	4,83	1,25	1,37		1,37	2,12	1,85		1,85	14,81	14,54
5	JAIR SANTIAGO PIEDRA FIQUITIVA	10	08/05/2012	FUTSAL	2	4,11	94	1,11		1,11	2,12	2,33		2,33	14,07	13,58
6	MANUELA GUADALUPE DE RODRIGUEZ	10	27/12/2012	FUTSAL	2	3,95	1,17	1,32		1,32	2	2,16		2,16	16,77	16,3
7	LINDA MARIANA PADILLA TORES	11		FUTSAL	2	4,15	1,12	1,12		1,12	1,85	1,95		1,95	17,57	17,52
8	JHOAN ESTEBAN RINCON SANCHES	11		FUTSAL	2	4,42	1,11	1,43		1,43	2	1,95		2	19,58	18,65
9	SAMANTA ISABELA MEJIA DIAZ	11		FUTSAL	2	4,75	1,25	1,25		1,25	2,25	2,15		2,25	16,52	16,44
10	JHOJANYESID ALAMSA PEREZ	11	21/09/2011	FUTSAL	2	4,16	1,45	1,32		1,32	1,98	2,15		2,15	24,2	23,78
11	JAILER STIVEN NIETO MONTENEGRO	11	03/08/2011	FUTSAL	2	4,42	1,55	1,53		1,53	1,75	1,92		1,92	14,64	14,51

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

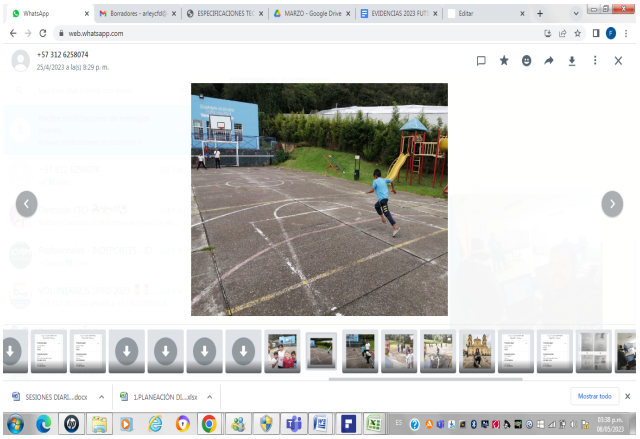
PRIMER SEMESTRE

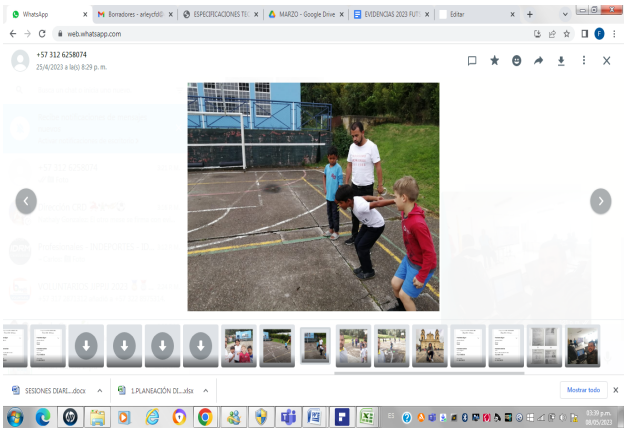
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

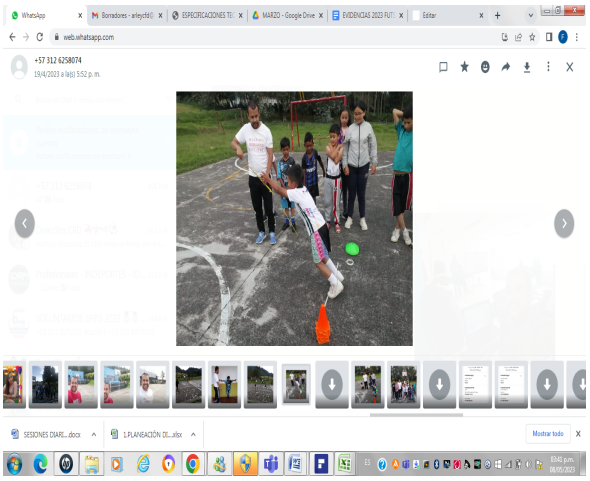
NIVEL NIÑOS (AS) 13 A 17 AÑOS

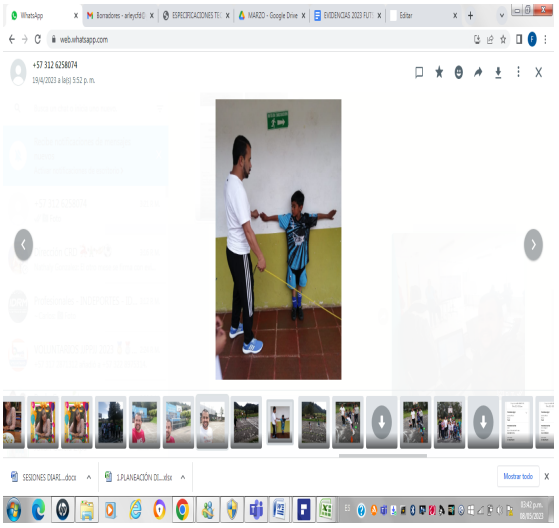
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0,00) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0,00) 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 (0,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	IARA RAMA LASTRA	13		FUTSAL	2	4,12	1,32	1,43		1,43	2	2,15		2,15	19,51	19,25
2	JULIAN YOANI BARBOSA ARIZA	13		FUTSAL	2	4,19	1,35	1,47		1,47	3,55	3,58		3,58	19,55	18,81
3	YAN CARLOS MEJIA MONTENEGRO	14		FUTSAL	2	4,72	1,34	1,46		1,46	2,13	3		2,17	13,32	13,19
4	JUAN DAVID MARTINEZ SARMIENTO	14		FUTSAL	2	3,75	1,79	1,74		1,79	2,27	2,29		2,29	15,36	14,85
5	KEVIN SANTIAGO RODRIGUEZ CHACON	15		FUTSAL	2	2,60	1,76	1,84		1,84	3,11	3,18		3,18	12,21	11,36
6	NICOLAS DAVID GARCIA RODRIGUEZ	15		FUTSAL	2	3,25	1,72	1,79		1,79	2,42	2,48		2,48	14,48	14,27
7	RONAL DAVID OLAYA	15		FUTSAL	2	2,55	1,97	1,91		1,97	3,52	3,57		3,57	12,26	11,59
8	ALEJANDRO ORTEGA HERNANDEZ	16		FUTSAL	2	2,56	2,35	2,41		2,41	6,22	6,26		6,26	17,45	17,2

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11

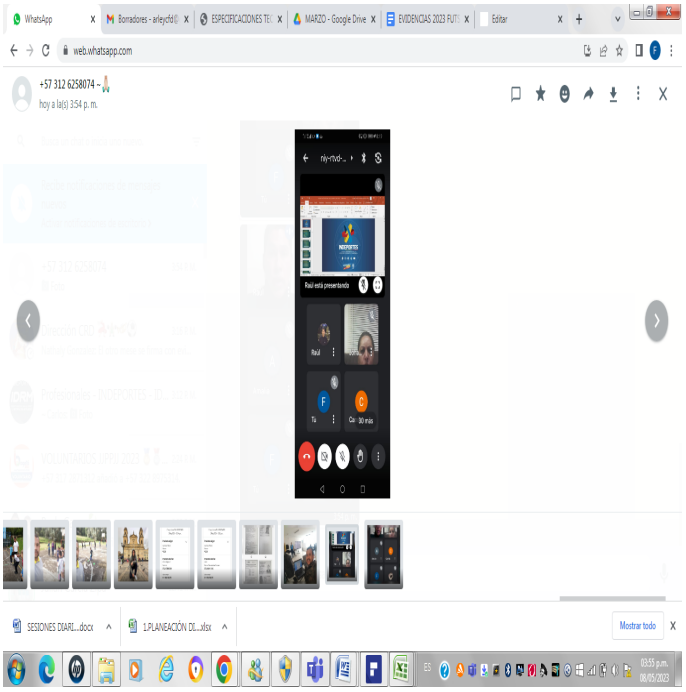


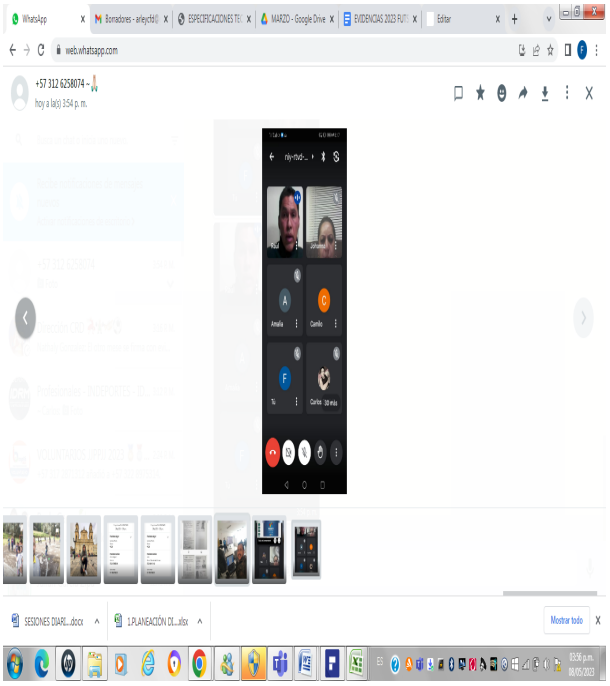






OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12





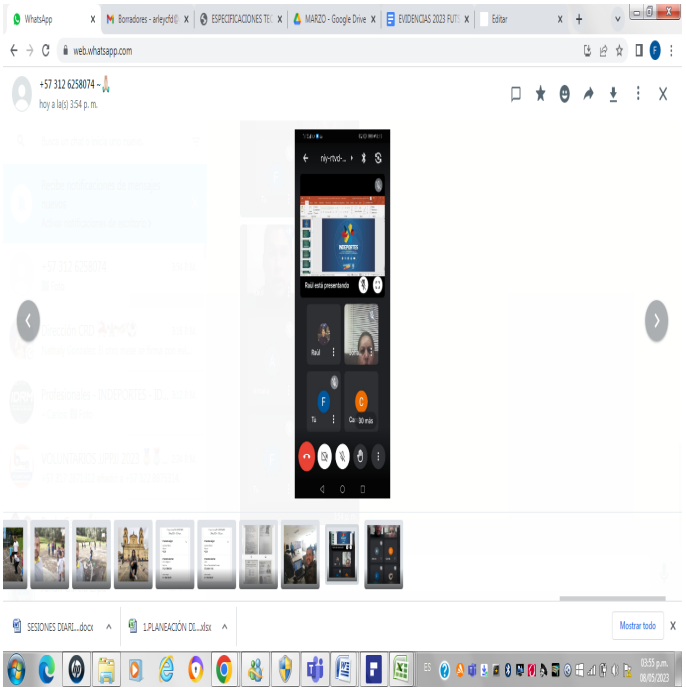


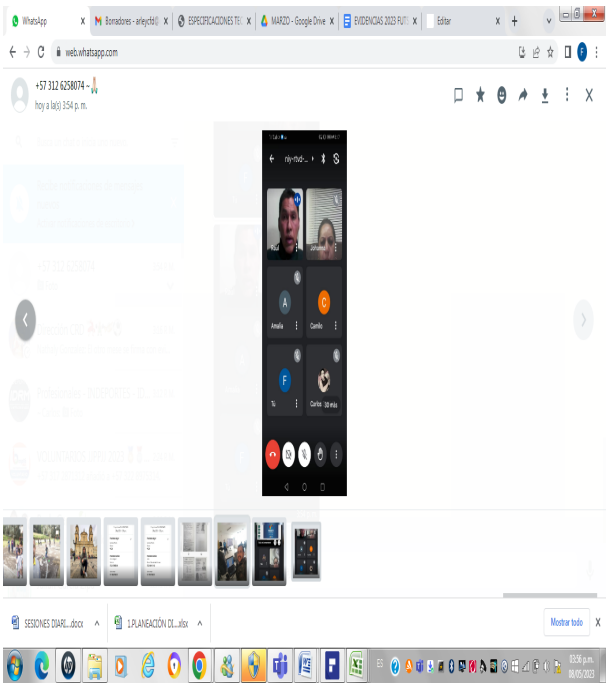
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

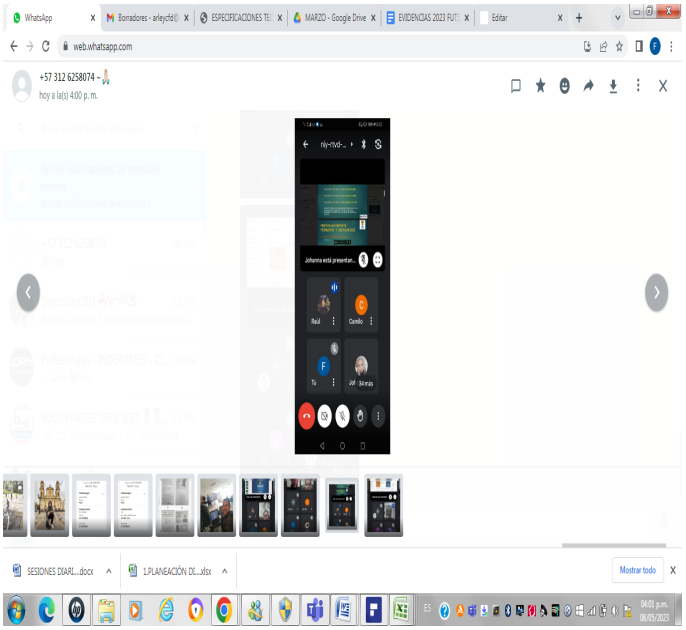
DEPORTE / MODALIDAD:	FUTSAL
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ
MES	MAYO

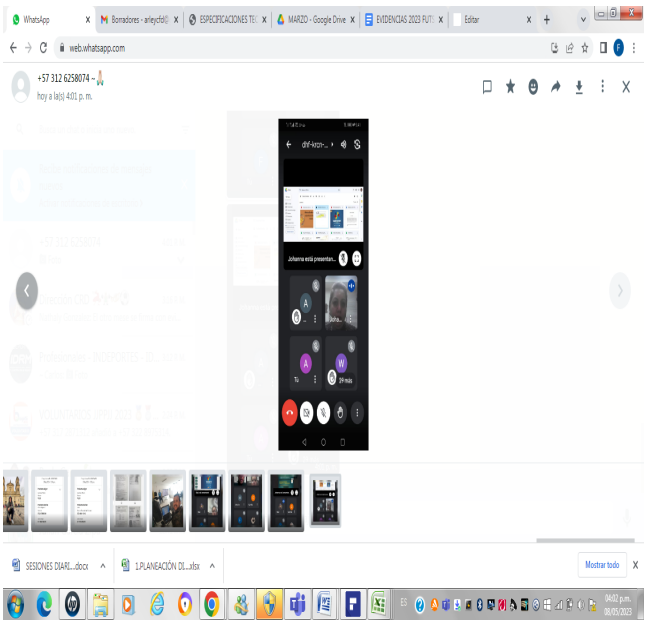
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	ABAD	SERVACIO
1:45 a 3:45 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1					
	SEDE DE TRABAO	CARRASQUILLA	CARRASQUILLA					
12:45 a 2:45PM	GRUPO			INICIACION 1	INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAO			VEREDA MOYANO	VEREDA MOYANO			
3:10 PM A 5:10 PM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACI			
	SEDE DE TRABAJO			VALLE DEL ABRA	VALLE DEL			
NOMBRE MONITOR			ARLEY FELIPE OBREGOSO					
FIRMA								

OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13





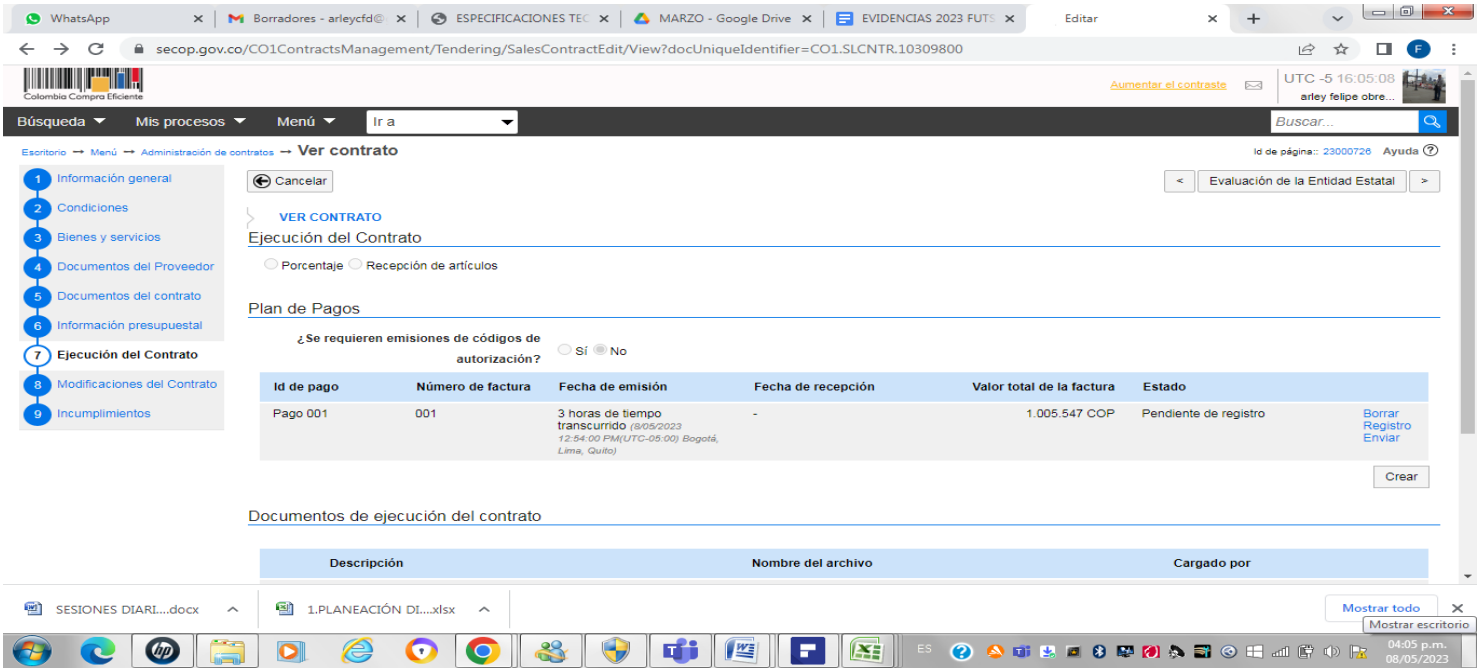




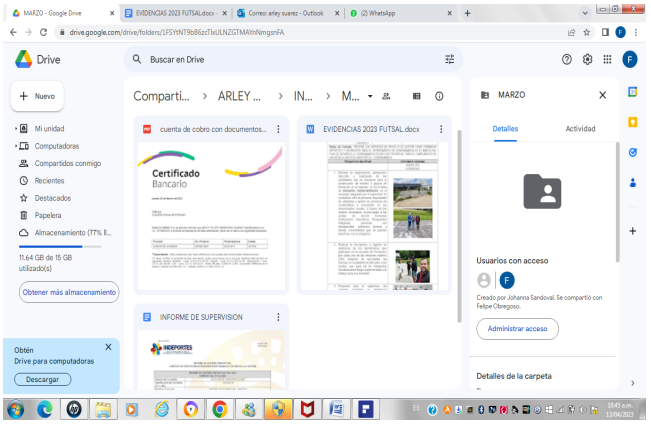
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14

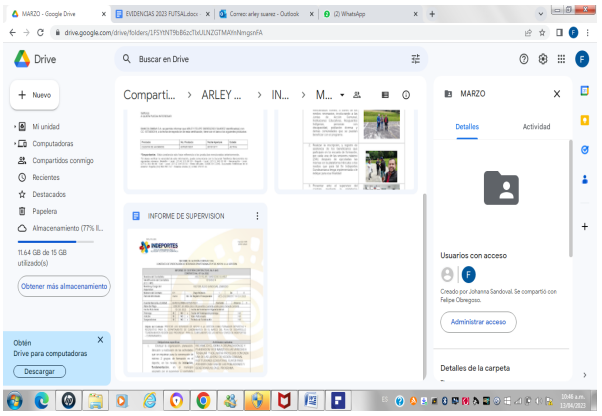
COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

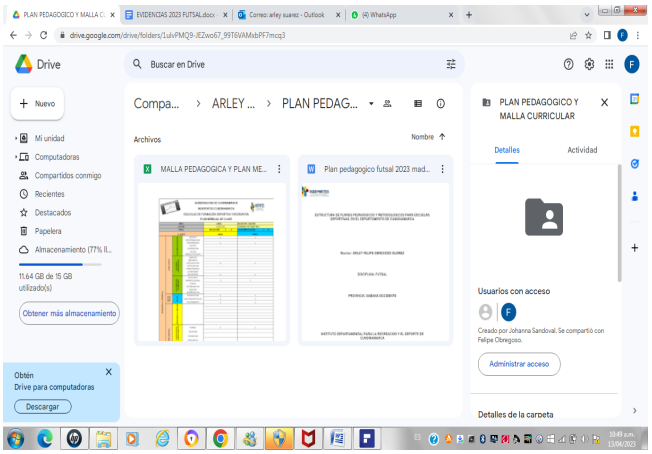
OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16





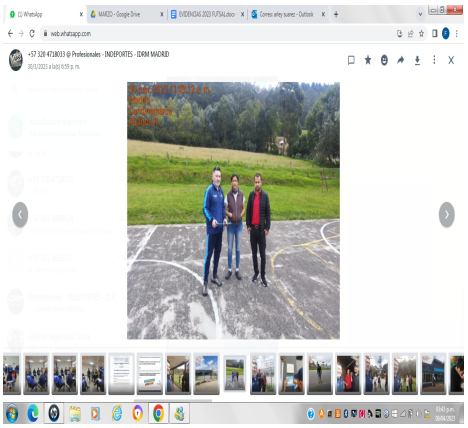
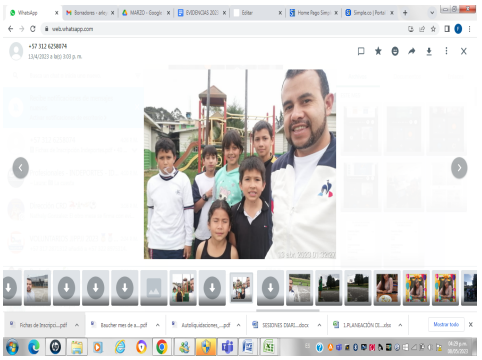


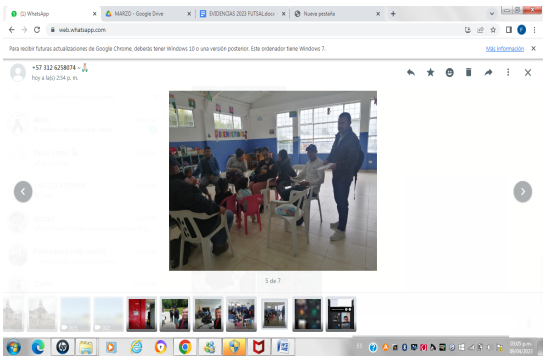
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

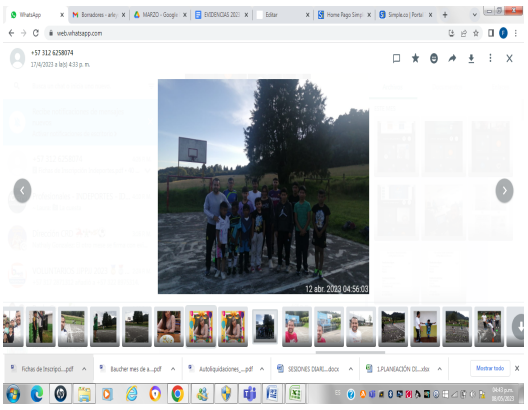
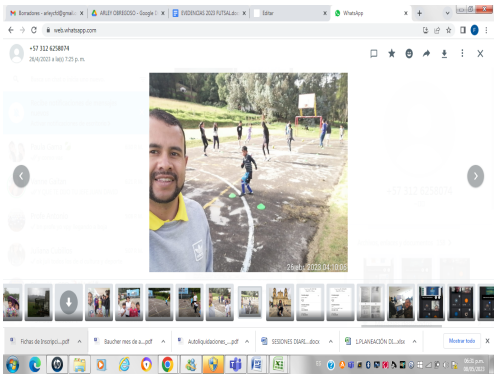
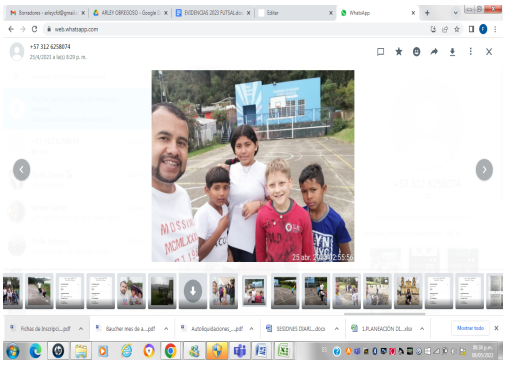
DEPORTE / MODALIDAD:	FUTSAL
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	ARLEY FELIPE OBREGOSO SUAREZ
MES	MAYO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	ABADSERVACIO
1:45 a 3:45 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAO	CARRASQUILLA	CARRASQUILLA				
12:45 a 2:45 PM	GRUPO			INICIACION 1	INICIACION 1		
	SEDE DE TRABAO			VEREDA MOYANO	VEREDA MOYANO		
3:10 PM A 5:10 PM	GRUPO			FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACI		
	SEDE DE TRABAJO			VALLE DEL ABRA	VALLE DEL		

NOMBRE MONITOR	ARLEY FELIPE OBREGOSO
FIRMA	

FOTOS	
	
FECHA Y LUGAR: VALLE DEL ABRA 03/04/23 11:45 AM	**FECHA Y LUGAR: MOYANO 04/04/23 1:32PM**

	
FECHA Y LUGAR: VALLE DEL ABRA 12/04/23 3:10PM	**FECHA Y LUGAR: CARRASQUILLA 04/04/23 1:34PM**

FOTOS	
	
FECHA Y LUGAR: VALLE DE ABRA 19/04/23 3:15PM	**FECHA Y LUGAR: MOYANO 20/04/23 1:22PM**
	

FECHA Y LUGAR: VALLE DEL ABRA 27/04/23 3:25PM	**FECHA Y LUGAR: CARRASQUILLA 25/04/23 1:45PM**