EVIDENCIA FOTOGRAFICA EFD FUTBOL DE SALÓN COTA









MONITOR: JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA EFD FUTBOL DE SALÓN COTA









MONITOR: JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA EFD FUTBOL DE SALÓN COTA









MONITOR: JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA EFD FUTBOL DE SALÓN COTA









MONITOR: JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO: ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO	COTA
FECHA DE ENTREGA / ACTUALIZACION	11 DE MARZO DE 2019

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
5 A.M. A 6 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
6 A.M. A 7 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
7 A.M. A 8 A.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
8 A.M. A 9 A.M.	ACTIVIDADES						ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		
	SEDE DE TRABAJO						ESCUELA PUEBLO VIEJO		
9 A.M. A 10 A.M.	ACTIVIDADES						ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		
	SEDE DE TRABAJO						ESCUELA PUEBLO VIEJO		
10 A.M. A 11 A.M.	ACTIVIDADES						PLANEACION DE INFORMES		
	SEDE DE TRABAJO								
11 A.M. A 12 M.	ACTIVIDADES						PLANEACION DE INFORMES		
	SEDE DE TRABAJO								
12 M. A 1 P.M.	ACTIVIDADES						PLANEACION DE INFORMES		
	SEDE DE TRABAJO								
1 P.M A 2 P.M.	ACTIVIDADES						PLANEACION DE INFORMES		
	SEDE DE TRABAJO								
2 P.M. A 3 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
3 P.M. A 4 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO			
4 P.M. A 5 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO			
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO			
5 P.M. A 6 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO	ESCUELA PUEBLO VIEJO			
6 P.M. A 7 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	ACTIVIDADES								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA

FIRMA DEL MONITOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE		ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO		I POR EL DEPORTISTA DURANTE SIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	INICIACION	TECNICO	1	EL PASE	SENSIBILIZAR EN EL NIÑO DEPORTISTA A TRAVES DE FORMAS JUGADAS LAS DIFERENTES CLASES DE PASE UTILIZADAS EN EL FUTBOL DELSALON	6 HORAS	1	se ubican los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.	1	PARTICIPARA ACTIVA DEL DEPORTISTA DONDE ASIMILA Y APLICA EL JUEGO CON SUS NORMAS PREVIAMENTE ESTABLECIDAS.
							2	Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque y también controlando la pelota	2	REALIZARA PAREDES AL PRIMER CONTACTO CON EL BALON , MEJORANDO EN CADA REPETICION
							3	En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Despues de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el siguiente pase.	3	EJECUTARA DE FORMA CONTINUA Y DINAMICA LOS EJERCICIOS DE PASE PLANTEADOS
							4	Los jugadores se colocan en dos grupos y se sitúan uno delante del otro. El jugador que empieza el juego realiza un pase hacia la otra fila y corre a ocupar el último lugar de la fila hacia donde realizó el pase. También puede hacerse que el pasador ocupe la ultima posición de la fila opuesta	4	EJECUTARA CUALQUIER PASE EN DESPLAZAMIENTOS
							5	Formamos un circulo con todos los jugadores menos uno que se situará en el centro del círculo. Este jugador realiza pases sucesivos con sus compañeros (" pase hacia A quien le devuelve, pase hacia B...") El ejercicio se puede hacer siguiendo un orden o dejando que el jugador centro pase a quien quiera.	5	DIRECCIONARA EL BALON A TODO LADO
			2	CONDUCCION	APRENDER A TRANSPORTAR EL BALON DE UNA ZONA A OTRA UTILIZANDO LAS DIFERENTES SUPERFICIES DEL PIE.	5 HORAS	1	Todos los jugadores van conduciendo en un espacio reducido sin chocarse con sus compañeros, cuando el entrenador lo decida, dice un número e inmediatamente los jugadores tienen que hacer grupos de este número.	1	conducira sin mirar el balon para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios.
							2	Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su siguiente compañero y así sucesivamente	2	conducira en velocidad ,el jugador debe ser consciente de utilizar las diferentes superficies del pie
							3	Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.	3	CONDUCE EL BALON POR EL CAMPO DE JUEGO SIN PERDER DE VISTA A LOS COMPAÑEROS
							4	Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las lineas del campo sin salirse de ellas siempre por encima	4	MANEJA BALON ADELANTE, ATRÁS, CON CAMBIOS DE DIRECCION
							5	Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda	5	controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea
			3	REMATE	UTILIZAR LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA APRENDER EL GESTO DE DISPARO AL ARCO	6 HORAS	1	Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores	1	utilizara las superficies del pie según el tipo de golpeo que pretende realizar.
							2	Formamos tres grupos de jugadores . Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador	2	ejecutara remates en movimiento
							3	Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el tiro a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila	3	realizara combinacion en conduccion control y remate
							4	Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central situado en el camino, para acto seguido recibir el pase de su compañero y rematar a portería	4	vivenciara situaciones reales de juego .
							5		5	
			4	CONTROL	FOMENTAR EN LOS DEPORTISTAS UN ADECUADO GESTO TECNICO PARA EL MEJOR DESEMPEÑO EN EL DEPORTE	6 HORAS	1	Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador recibe la misma acción hacia su compañero	1	trabajara en equipo para mejorar su control
							2	Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)	2	Relajara la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto
							3	Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada	3	se ubicara deacuerdo al recorrido del balon
							4	Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos , formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasa o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar	4	trabajara concentracion y atencion dentro del juego
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		TACTICO	1	TACTICA DEFENSIVA	ORGANIZAR DE MANERA ADECUADA A LOS JUGADORES	3 HORAS	1	sistema de defensa en zona total	1	enseñara al joven que estadefensa es la mas normal ya que se utiliza una formacion de 1 -1 -3
							2	sistema de defensa en zona parcial	2	enseñarle al joven deportista que esto quiere decir que en campo contrario se hace marcacion en zona y en campo propio se hace marcacion personal. Uno a uno
							3	Defensa hombre a hombre	3	enseñarle al deportista la forma de marcar hombre a hombre ya que esta marcacion exige de un buen estado fisico en cada uno de los deportistas
							4	Marcacion media cancha	4	utilizar esta marcacion unicamente al hombre que se mueve con coberturas al balon
							5	sistema de Repliegues	5	enseñarle al grupo de deportistas el sistema de repliegues ya que este sirve para que los defensores retrocedan a sus pocisiones una vez sean superados por el balon y esto permite evidenciar si el ataque es centrado o lateralizado.
			2	TACTICA OFENSIVA	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS TACTICOS Y APLICARLOS EN EL CAMPO DE JUEGO	3 HORAS	1	realizaremos siempre acciones tácticas que se clasifiquen bien en táctica Individual o en táctica colectiva (acciones de más de un jugador) Además, y en función del grado de complejidad o del número de jugadores que intervienen podemos ampliar la clasificación de las acciones de Táctica Colectiva.	1	enseñarle al niño a clasificar las diferentes ideas bien sean individuales o de conjunto
							2	clasificaremos el conjunto de elementos tácticos en Acciones, Medios Tácticos y Procedimientos Tácticos.	2	enseñaremos la diferencia entre los medios Tacticos y procedimeientos Tacticos utilizados en el futbol de salon
							3	practica de formaciones de ataque	3	enseñare al joven como mejorar las formaciones de ataque
							4	posicion de balon en ataque	4	enseñar al niño como pararsen en el campo de juego en posicion de ataque
							5	Formas de rotacion en el campo de juego	5	enseñar al joven la importancia de aprender a rotar en el campo de juego ya que este es un arma de ataque y se utiliza para despejar o desconcentrar el centro de la cancha arrastrando marcas para jugar con el pivot que debe quedar libre en estos movimientos
			3	SISTEMAS DE JUEGO	conocer las relaciones y las dependencias con que los elementos del juego intervienen en cada uno de los procedimientos tácticos, y a través de ellas desarrollar los procesos formativos y de entrenamiento específicos.	2 HORAS	1	Un sistema de juego son el conjunto de acciones, medios y procedimientos tácticos que son propuestos y estructurados por el entrenador para que los jugadores los ejecuten de forma coordinada y organizada para alcanzar objetivos específicos.	1	educaremos al deportista para que utilise las errarnientas que el entrenador le ofrece como las acciones tacticas y teoricas.
							2	Los entrenadores utilizamos distintas estructuras tácticas para elaborar y resolver los diferentes aspectos del juego, que van de simples a complejas, desde la táctica individual a los procedimientos más complejos	2	llevaremos al deportista a comprender las estructuras tacticas para elavorar o resolver situaciones dentro del campo de juego
							3	Si partimos de un esquema básico de distribución de los jugadores sobre la pista de juego y establecemos una organización entre jugadores, donde asignamos espacios, responsabilidades, roles y posiciones, habremos establecido un sistema de juego para nuestro equipo.	3	enseñaremos al deportista a que cada quien cumpla con su rol respectivamente dentro del terreno de juejo y asi establecer los sistemas de juego que se utilizaran.
							4	sistema de formacion para defensa y ataque denominado El cuadrado	4	se enseñara al grupo esta formacion con el fin de aprender a ocupar espacios en el campo de juego Proporciona un simple equilibrio al equipo, con 2 defensores y 2 en roles de ataque, y asegura que siempre hay apoyo tanto en ataque como en defensa
							5	sistema de Rombo para defender o atacar	5	se implementara en el grupo la formación del Rombo esta es ideal para equipos de fútbol de salon experimentados que son buenos en la posesión de la pelota. Con una defensa individual, 2 aleros y un delantero, los roles están claramente definidos y el equipo está bien equilibrado.
			4	funciones de los jugadores	como explotar las funciones de cada jugador	2 HORAS	1	lLa funcion del libero en el campo de juego	1	enseñarle la funcion con una funcion y tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva
							2	La funcion de los laterales en el campo de juego	2	enseñarle al deportista la funcion que cumple este jugador en el campo dejuego Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y cerrar cualquier balón que ingrese a su posición
							3	La funcion del portero en el campo de juego	3	enseñarle al deportista la importancia de su funcion en el campo de juego ya que este es la persona que se encarga de defender el arco para que el enemigo no logre anotar un gol.
							4	La funsion en el campo de juego del Pivot	4	ilustrar al niño la funcion del Pivot ya que este Este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca
							5	Comprension en el campo de juego	5	enseñarle al deportista la importancia de la comprension entre si ya que esto se ve reflejado en el campo de juego y en el marcador.
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	VELOCIDAD	recorrer en el menor tiempo posible un recorrido	1 HORA	1	velocidad de reaccion	1	trabajaremos enfocadamente en potenzalizar la velocidad de cada individuo y asi arrobechar al maximo su esfuerzo
							2	Velocidad gestual.	2	recalcaremos en el deportista la importancia de estar siempre atento a cualquier actividad, bien sea por reflejo o por oido
							3	Velocidad de desplazamiento.(Conducción de balón,Desmarque,Marcaj)	3	trabajaremos en los jovenes su velocidad y los ejercemos para que alcanzen su maxima potencia
							4	resistencia a la velocidad	4	aplicaremos las diferentes formas de ejercitar y acelerar al deportista y asi conseguir mejores reflejos y velocidad
							5	evaluaciones	5	aplicaremos esta prueba del Tes de leger con el fin de optimizar el fisico de cada uno de los participantes
			2	RESISTENCIA	MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA DE CADA JUGADOR, COMO BASE DE PARTICIAPCION EN COMPETENCIAS.	4 HORAS	1	EJERCICIO AEROBICO	1	FORTALECERAN DEL ESTADO FISICO
							2	EJERCICIO ANAEROBICO	2	PREPARARAN DE MANERA ADECUADA EL CUERPO PARA EJERCICIOS DE CORTA DURACION PERO ALTA INTENSIDAD ACORDE A LA EDAD
							3	RESISTENCIA A LA FUERZA	3	REALIZARAN TRABAJO DE FORTALECIMEITO Y FUERZA CON MISMO PESO, TREN INFERIOR.
							4	CHARLA SOBRE HIDRATACION ANTES, DURANTE Y DESPUES DE CADA ENTRENAMIENTO.	4	CONSIENTIZAR SOBRE LA PREVENCION DE LECIONES Y DESHIDRATACION, LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE LIQUIDO Y SALES MINERALES
							5	ESTIRAMIENTO TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR	5	FOMENTAR EN LOS NIÑOS LA PREVENCION DE LESIONES A TRAVES DE LOS ESTIRAMIENTOS
			3	FUERZA	DESARROLLAR LA FUERZA EN GENERAL EN LOS DEPORTISTAS	2 HORAS	1	REPETICIONES EN FLEXION DE BRAZO	1	REALIZARAN FORTALECIMIENTO EN TREN SUPERIOR
							2	REPETICIONES CON TRABAJO DE ABDOMEN	2	REALIZARAN FORTALECIMIENTO ABDOMEN.
							3	REPETICIONES EN SALTABILIDAD	3	REALIZARAN FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR
							4	TRABAJO EN EQUIPO	4	REALIZARAN TRABAJO DE BALON MANO, JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EQUIPO
							5	TRABAJO CON BALON MEDICINAL	5	REALIZARAN FORTALECIMIENTO BRAZOS Y FUERZA EXPLOSIVA
			4	SALTABILIDAD	FORTALECER TREN INFERIOR	2 HORAS	1	TRABAJO EN ESCALERAS, REPETICIONES CON MISMO PESO	1	SUBIRAN Y BAJARAN LAS ESCALERAS DE DIFERENTES FORMAS Y EJERCICIOS
							2	TRABAJO CON CUERDA	2	SALTARAN COMO MACANISMO DE MEJORAR SALTABILIDAD AL ARO
							3	REPETICIONES CON MANCUERNAS DE 1 KILOS	3	USARAN MANCUERNAS O BOTELLAS DE AGUA COMO FUENTE PARA MEJORAR FUERZA
							4	SALTOS EN BANCO DE MADERA	4	MEJORARAN LATERALIDAD Y EXPLOSION
							5	APERTURAS EN SALTOS ADELATE Y AL LADO	5	ADAPTARAN EJERCICIOS DIDACTICOS
			5	ESTIRAMIENTO CORPORAL	PREVENIR LESIONES Y DESGARRES.	1 HORA	1	ESTIRAMIENTO TREN INFERIOR	1	REALIZAR CHARLAS SOBRE LESIONES
							2	ESTIRAMIENTO TREN SUPERIOR	2	CHARLA SOBRE LECIONES
							3	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS, MAXIMA EXTENCION	3	ESTIRARAN AL MAXIMO DE CADA UNO DE LOS JUGADORES
							4	CHARLAS SOBRE LA PREVENCION DE LESIONES	4	ESCHARAN QUE HACER EN CASO DE LESION Y COMO INMOVIIZAR
							5		5	
							1	motivar al deportista y exigirlo para que cada dia mejore sus capacidades y condiciones fisicas	1	encausar al deportista mediante charlas videos y experiencias para que cada dia mejore y supere sus propias capacidades tanto fisicas como practicas.

		TEORICO	1	MOTIVACION	MANTENER UN ESTADO DE ANIMOESTABLE DE LOS NIÑOS PARA UNA BUENA PRACTICA DEL DEPORTE	5 HORAS	2	realizar charlas motivacionales donde el deportista sea el centro de atencion cuando sea necesario	2	llevar al deportista a crear conciencia en lo que el desarrolla y que puede mejorar su capacidad para el beneficio personal y el de su equipo.
							3	descubrir las Cualidades motrices básicas de cada deportista	3	hacer con el deportista Recorridos de habilidades y destrezas básicas donde se combinen ejercicios de coordinación. *Carreras, giros, saltos, equilibrio etc.
							4	Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta	4	en señarle al deportista que las victorias traen alegrias y que las derrotas exiien mas trabaio v dedicacion
							5	Valorar y aceptar el respeto al adversario, al árbitro y al público a la hora de competir.	5	impulsaremos los valores como el respeto a los adversarios a el cuerpo arbitral al publico y a practicar el compañerismo dentro y fuera del campo deportivo esto generara confianza en el grupo de trabajo.
			2	RERGLAS DE JUEGO	ENSEÑAR A LOS NIÑOS LAS CARACTERISTICAS ESPECIFICAS DEL FUTBOL DE SALON	4 HORAS	1	explicar las normas basicas del futbol de salon	1	le enseñaremos al joven las reglas que rigen el futbol de salon para que asi mismo asimilen y no cometan errores a la hora de un encuentro deportivo
							2	poner en practica las diferentes normas del futbol de salon	2	en esta secion se trabajara las normas del futbol de salon como el saque lateral el tiro de esquina el cobro de una falta y otras.
							3	explicacion de las faltas personales	3	explicarle al joven deportista que es una falta personal y cuantas puede cometer en el transcurso del juego
							4	explicacion de las faltas de conjunto	4	explicacion de las faltas de conjunto a los deportistas ya que despues de determinada cantidad de faltas se cobraran tiros libres o comun mente lo llamamos doble Penalty
							5	expulsion de un jugador	5	enseñarle al jugador que no debe cometer faltas violentas ya que estas generan una expulsion inmediata, tambien se puede penalizar a un jugador con doble amarilla esta da para expulsion tarjeta Azul cambio obligatorio .
			3	PRESENTACION PERSONAL	FORTALECER EN LOS NIÑOS HABITOS DE RUTINA DIARIA	4 HORAS	1	con esta secion se pretende a que el deportista le de la importancia necesaria a su presentacion personal	1	enseñarle al deportista que la higiene es parte fundamental de un grupo generando confianza en sus comoañeros
							2	explicarle al joven que es importante su salud por ensima de todo	2	se le expilcara al deportrista y a su acudiente que es importante que el joven debe estar en perfectas condiciones de salud para evitar futuras complicaciones para el y su grupo
							3	inculcar al joven deportista el buen habito de hijiene y salud	3	con esta secion pretendemos generar buenos habitos de higiene ya que esto genera tranquilidad y confianza a la hora de trabajar con los deportistas
							4	en esta secion solicitaremos la asesoria y valoraciion medica de cada joven deportrista	4	coordinaremos con el medico General la valoracion de cada deportista para evitar futuras lecciones que puedan marginar al deportista.
							5	Creacion de una ficha tecnica de cada joven	5	se realizara en el menor tiempo una ficha tecnica de caracterizacion de cada deportista y asi llevar su control y evaluacion mes a mes.
			4	NUTRICION	CONCIENTIZAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LOS DEPORTISTAS	4	1	en esta secion el deportista debe cuidar su alimentación en todo momento	1	explicarle al joven deportista como debe cuidar su alimentacion en todo momento
							2	explicar al deportista como mantener un buen estado nutricional	2	en esta seciion con el medico general se le explicara al deportista como debe mantener un buen estado nutricional
							3	explicar al depotista la forma correcta de hidratarse	3	en esta secion se trabajara la rehidratacion correcta en los deportistas ya que cualquier pérdida de líquidos durante una sesión puede comprometer el rendimiento calidad y/o cantidad de entrenamiento en las sesiones sucesivas, si el reemplazo de fluidos no ha sido adecuado.
							4	manejo de ansiedad	4	en esta secion se trabajara en la ansiedad y nerviosismo del deportista a la hora de competir.
							5	Explicacion cronograma de trabajo	5	en esta secion coordinaremos el cronograma de trabajo para los deportistas
			5	RECUPERACION	INCULCAR EN LOS NIÑOS LA IMPORTANCIA DE LA RECUPERACION EN EL DEPORTE	4 HORAS	1	en esta secion se pondra en practica el consumo de energeticos y la practica de rutinas de recuperacion.	1	el deportista aprendera que este Este tipo de actividad implica un consumo energético importante y que los jugadores puedan fatigarse física, metabólica y mentalmente. Por ello, las estrategias de recuperación deben centrarse en invertir o minimizar estas fuentes de fatiga. Por medio de una cuidada planificación y mediante la aplicación apropiada de simples rutinas de recuperación,
							2	recuperacion acelerada en los deportistas	2	se le explicara al joven deportista la forma correcta de recuperacion acelerada ya que esta puede permitir un incremento del rendimiento durante las sesiones de entrenamiento y los partidos subsiguientes.
							3	realizacion de rutinas de relaiacion	3	recuoere su forma despues de un entrenamiento semanal
							4	objetivos a conseguir	4	se le inculcara al deportista cuales son los objetivos a conseguir a corto y largo plazo
							5	objetivo deportivo a conseguir largo plazo	5	se le enseñara al deportista que las metas se pueden conseguir con trabaio dedicacion v disiolina
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	ENTORNO DE ENTRENAMIENTO	CONTAR CON CAMPOS DE PRACTICA ADECUADOS, LIBRE DE CONTAMINACION AUDITIVA Y POLUCION, NOS PERMITE MAYOR CONCENTRACION Y DESARROLLO DE LA SESION.	16 HORAS	1	POLIDEPORTIVO CENTRAL	1	SE CONTARA CON EL APOYO DEL IMRD COTA PARA EL PRESTAMO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS
							2	CAMPUS MUNICIPAL	2	SE CONTARA CON EL APOYO DEL IMRD COTA PARA EL PRESTAMO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS
							3	ESCUELA PUEBLO VIEJO	3	SE CONTARA CON EL APOYO DEL IMRD COTA PARA EL PRESTAMO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS
							4		4	
							5		5	
			2	COMPAÑERISMO	INICIO DEL TRABAJO EN EQUIPO, CONSIENTIZACION DE LAS CAPACIDADES DE CADA UNO, COMUNICACIÓN Y BUSQUEDA DE OBJETIVOS CLAROS.	16 HORAS	1	TRABAJO GRUPAL	1	JUEGO DE BALON MANO Y 5 VS 5
							2	IDENTIFICACION DE CAPCIDADES PERSONALES	2	FORMACION DE JUGADORES INTEGRALES
							3	COMUNICACIÓN EN EQUIPO SIN PALABRAS	3	COMUNICION POR SEÑAS
							4	COMPARTIR CADA BIMESTRE	4	DIA RECREODEPORTIVO
							5		5	
			3	VALORES	BASE FUNDAMENTAL DEL DESARROLLO PERSONAL, DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DEPORTIVO, TRABAJO MANCONUNADO CON EL HOGAR Y COLEGIO.	16 HORAS	1	USO ADECUADO DE LAS PALABRAS	1	EXPRECION ORAL
							2	EXPRESION VOCAL	2	COMO DIRIGIRSE A LA MESA, JUEZ Y CONTRARIO
							3	COMUNICACIÓN PADRES E HIJOS	3	ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES A ENTRENAMIENTOS Y
							4	COMUNICACIÓN Y TRABAJO CON PADRES DE FAMILIA	4	COMUNICACIÓN CON PADRES SOBRE TAREAS Y ACCIONES DE JUEGO
							5	REVISION DE BOLETIN DE NOTAS	5	ACOMPAÑAMIENTO CON EL COMPORTAMIENTO EN EL COLEGIO
			4	ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA	APOYO FUNDAMENTAL EN LA FORMACION DE CADA JUGADOR, COMPRENDER SITUACIONES Y AVANCES DE CADA ALUMNO, COMUNICICON PADRES ENTRENADOR	16 HORAS	1	ROL DE PADRES	1	
							2	ROL DE ENTRENADOR	2	
							3	MOTIVACION DE PADRES Y ENTRENADOR	3	
							4	OBJETIVOS DE LOSPADRES DE FAMILIA CON SU HIJO	4	
							5		5	
			5	TRATO ENTRENADOR-ALUMNO	MANTENER LA COMUNICACIÓN Y RELACIÓN CON CADA UNO DE LOS ALUMNOS, CONTANDO CON LA CONFIANZA NECESARIA PARA MANTENER EL RESPETO Y ADMIRACION DE CADA PARTE.	16 HORAS	1	RESPETO MUTUO	1	IMPLEMENTAR VALORES
							2	TOLERANCIA	2	PARTE DE SER HUMANO
							3	COMUNICACIÓN CONSTANTE	3	IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN VISIAL Y AUDITIVA
							4	MOTIVACION PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS	4	SIEMPRE HAY OPORTUNIDAD DE MEJORAR
							5	EJEMPLO FUERA Y ADENTRO DEL CAMPO DE JUEGO, TRATO	5	COMPORTAMIENTO EN EL HOGAR, EL COLEGIO Y CAMPO DE

FECHA DE ENTREGA	01/03/2019
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA
MUNICIPIO	COTA

PLAN PEDAGOGICO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON

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
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

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

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

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

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

POBLACION OBJETO

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

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION :

Dirigido a niños y niñas entre 7 y 9 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá 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 predeportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	**NIVEL I**	**NIVEL II**	**NIVEL III**
REFORZAMIENTO MOTOR	**40%**		
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**		
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**		
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**		
PREPARACION FISICA	**X**		
PREPARACION TEORICA	**5%**		
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**		
COMPETENCIA	**X**		
ROTACION	**25%**		
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**		

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO PARA FUTBOL DE SALON

- OBJETIVO GENERAL

- Fomentar la práctica del FUTBOL DE SALON proporcionando una metodología solida orientando esta modalidad como una dimensión cultural hacia el desarrollo personal, educativo, físico y cognitivo para que cada individuo se desempeñe por medio de sus capacidades y destrezas siendo un ser responsable y autónomo en su vida diaria incluyendo espacios de ocio para el mejoramiento de la calidad de vida y salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del FUTBOL DE SALON como medio de participación activa de la población cotense haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL DE SALON coberturas ,fijación, desmarque,diagonales

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

Niños y adolecentes entre los 7 y los 9 años de edad , de la zona rural del municipio de cota quienes se beneficiaran del programa de escuelas de formación de FUTBOL DE SALON el cual en acuerdo con los entes municipales se les brindara los espacios necesarios para que puedan acceder a la práctica de este deporte de una manera gratuita.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION DEPORTIVA:

OBJETIVO GENERAL

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.

- Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
- Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.

- Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares

UNIDADES TEMATICAS

- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol de salon
- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Explicación de las características generales del fútbol de salon: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
  Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico- deportivos y de salud.
- Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.

- Valoración positiva de los hábitos deportivos.
- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol)
- Proponer a los deportistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

METODOLOGIA

- Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación de forma individual, por parejas, tríos, pequeños grupos donde se practiquen y ejerciten las acciones específicas básicas del fútbol sala: por ejemplo, los jugadores de campo, los tipos de conducción de balón con cambios de dirección y ritmo de ejecución, los tipos de pase y trayectorias, los tipos de disparos a portería, tipos de elevación del balón, tipos de golpeos de cabeza y combinaciones de las mismas; porteros, desplazamientos, salidas, paradas, rechaces, pases con la mano y con el pie.

- Ejercicios de velocidad reacción y gestual.

- Trabajo de carrera continua hasta un máximo de 5′ minutos.

- Durante la fase de calentamiento, realizar ejercicios de movilidad articular, introduciendo algunos ejercicios de stretching concretos durante la fase de pausa/recuperación.

- Explicación de diversas reglas y normas básicas del fútbol sala, su nomenclatura y su aplicación en el juego.

- Dar continuidad a los hábitos higiénicos y de salud explicados en la etapa anterior, introduciendo nuevos contenidos, no solo antes y después, sino durante el entrenamiento y los partidos.

Estrategia Metodológica (como se va a desarrollar)

El presente proyecto se desarrollara según los siguientes pasos metodológicos:

- Presentación y divulgación del proyecto a las directivas del instituto de recreación y deporte del municipio de cota Cundinamarca.
- Aplicación del proyecto de las escuelas de formación deportiva de futbol de salón.
- Análisis de los resultados de los proyectos y planificación.
- Plan de trabajo.
- Participación en encuentros amistosos y oficiales con otros entes deportivos a nivel municipal como medio de evaluación y motivación para las próximas competencias.

- Se realizara las gestiones posibles para la participación de la selecciones en los diferentes torneos

- **EVALUACION Y CONTROL**

La evaluación es una operación sistemática integrada al proceso deportivo a fin de conseguir su mejoramiento continuo, se basa principalmente en el conocimiento lo más exacto posible del deportista.Su objetivo es lograr un control objetivo sobre la evolución del deportista. La Evaluación cualquiera que sea, está constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa, cualitativa.

En este caso se se medirá fundamentalmente de tres formas:

Subjetiva

Es aquella que depende totalmente del juicio del entrenador y que aplica al deportista sinmás ayuda que sus sentidos y el raciocinio.

Objetiva

Es aquella que resulta de la adaptación de los test y de la estadística. Su valoración está dada por los cronómetros, la cinta métrica, las repeticiones y la precisión.

Mixta

Es la combinación de la apreciación subjetiva del entrenador con la objetiva de los test.

Instrumentos para evaluar:

Test motores: se realizara un test de capacidades físicas de los deportistas al inicio del programa y otro finalizando con el fin de medir el proceso individual de cada uno de los niños y adolescentes beneficiados del programa

Registros de competencia: se llevara un registro individual de los deportistas en las competencias que se participe

Proyecto:

Jose Hernando carrero poveda
Profesional en ciencias del deporte
CC 1070917087 de cota
Chepecarrero1214@gmail.com
***Tel:* 3105718409**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL DE SALON
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	COTA
RAMA	MASCULINO
SEMANA	DEL 4 AL 10 DE MARZO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	20

objetivo general: evidenciar las condiciones actuales de los deportistas.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
1	LUNES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	CONOCER HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS	CONCUCCION, CONTROL	
2	MARTES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	COORDINAR MOVIMIENTOS BASICOS AL CORRER	CONDUCCION CON PLANTA DEL PIE	
3	MIERCOLES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	COORDINAR MOVIMIENTOS BASICOS CON EL BALON AL CORRER	CONDUCION DEL BALON CON EL BORDE INTERNO	
4	JUEVES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	COORDINAR MOVIMIENTOS BASICOS CON EL BALON CON BORDE INTERNO	CONDUCION DEL BALON CON EL BORDE INTERNO OBSTACULO	
5	VIERNES	4:00 PM A 6: 00 PM	PUEBLO VIEJO	COORDINAR MOVIMENETOS BASICOS CON EL BALON CON BORDE EXTERNOS	CONDUCION DEL BALON CON BORDE EXTERNO CON OBSTACULO	
6	SABADO	8:00AM A 10:00AM	PUEBLO VIEJO	COORDINAR CON BALON Y CONTROL	TRABAJOS DE CONTROL DIRIGIDO Y CONDUCCION DE BALON POR OBSTACULOS	
	DOMINGO					

DESCRIPCION GENERAL: SE LOGRO DAR A CONOCER EL PROGRAMA A LAS AUTORIDADES MUNICIPALES Y DIERON EL VISTO BUENO PARA INICIAR CON LOS RESPECTIVOS ENTRENAMIENTOS

JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA		DIANA P. TORRES C
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL DE SALON
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	COTA
RAMA	
SEMANA	11 AL 17 DE MARZO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	30

objetivo general: mejorar las habilidades tecnicas de los deportistas

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE: FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS: ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
7	LUNES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR FUERZA EN EXTREMIDADES INFERIORES	RUTINAS DE AUTOCARGA EN MIEMBROS INFERIORES	
8	MARTES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR VELOCIDAD DE REACCION	CIRCITOS DE VELOCIDAD CON Y SIN BALON	
9	MIERCOLES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR CONDUCCION DE BALON CON PIE DOMINANTE	CONDUCION DEL BALON CON EL BORDE INTERNO Y EXTERNO	
10	JUEVES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR CONDUCCION DE BALON CON PIE NO DOMINANTE	CONDUCION DEL BALON CON EL BORDE INTERNO Y EXTERNO	
11	VIERNES	4:00 PM A 6: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR DEFINICION	CIRCUITOS CON OBSTACULOS CON BLON REMATANDO AL ARCO	
12	SABADO	8:00AM A 10:00AM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJOS TACTICOS DE DEFENSA Y ATAQUE	
	DOMINGO					

DESCRIPCION GENERAL: EVIDENCIAR CAPACIDADES , HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS DEPORTISTAS

JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA		DIANA P. ROJAS C.
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	futbol de salon
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	cota
RAMA	
SEMANA	18 AL 24 DE MARZO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	

objetivo general: mejorar las capacidades fisicas y tecnicas en los deportistas de la escuela de formacion.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE	OTROS ASPECTOS
					FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
13	LUNES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA EN LOS ALUMNOS	TRABAJOS DE RESISTENCIA UTILIZANDO EJERCICIOS DE LARGA DURACION Y BAJA INTENSIDAD	
14	MARTES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR LA CAPACIDAD AEROBICA EN LOS ALUMNOS SIN DEJAR AL ADO EL BALON	CIRCUITOS DE LARGA DURACION DONDE EL ALUMNO SIEMPRE LLEVA EL BALON AL PIE	
15	MIERCOLES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR FUNDAMENTACION TECNICA EN LOS PORTEROS	SE REALIZARO TRABAJOS DE FUNDAMENTACION TECNICA CON LOS PORTEROS CON Y SIN BALON	
16	JUEVES	4:00 PM A 7: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR TECNICA DE REMATE	CIRCUITOS CON Y SIN BALON FINALIZANDO CON GOL	
17	VIERNES	4:00 PM A 6: 00 PM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR TACTICA OFENSIVA	TRABAJOS DE SALIDA Y DESPLAZAMIENTO DE DEFENSA A ATAQUE TERMINANDO CON OPCION DE GOL	
18	SABADO	8:00AM A 10:00AM	PUEBLO VIEJO	EVALUAR PROCESO FORMATIVO	JUEGO ENTRE LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACION CON EL FIN DE EVALUAR EL TRABAJO DE LA SEMANA	
	DOMINGO					

DESCRIPCION GENERAL: EVIDENCIAR CAPACIDADES , HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS DEPORTISTAS

JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA		DIANA P. ROJAS C
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

DEPORTE / MODALIDAD	FUTBOL DE SALON
DISCAPACIDAD	
MUNICIPIO	COTA
RAMA	
SEMANA	25 AL 31 DE MARZO

ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
No. DE DEPORTISTAS	20

objetivo semanal: reforzar habilidades tecnicas con balon

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	COMPONENTE: FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO	OTROS ASPECTOS: ACT. COMPLEMENTARIAS - ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO - COMPETENCIAS - ROTACION
	LUNES			FESTIVO		
19	MARTES	4:00 PM A 7:00 PM	PUEBLO VIEJO	TRABAJAR COORDINACION DE MOVIMIENTOS CON BALON	TRABAJOS DE FUNDAMENTACION CON BALON	
20	MIERCOLES	4:00 PM A 7:00 PM	PUEBLO VIEJO	ORIENTAR ALOS JUGADORES DENTRO DEL CAMPO	TRABAJOS TACTICOS EN GRUPO DEFENSA Y ATAQUE	
21	JUEVES	4:00 PM A 7:00 PM	PUEBLO VIEJO	TRABAJAR COORDINACION DE MOVIMIENTOS CON BALON	FUNDACION BALONMENTACION TECNICA	
22	VIERNES	4:00 PM A 6:00 PM	PUEBLO VIEJO	TRABAJAR COORDINACION DE MOVIMIENTOS CON BALON	CURCUITOS DE RESISTENCIA UTILIZANDO SIEMPRE EL BALON	
23	SABADO	8:00AM A 10:00AM	PUEBLO VIEJO	MEJORAR RESISTENCIA AEROBICA CON BALON	CIRCUITOS CON BALON	
	DOMINGO					

EVIDENCIAR CAPACIDADES , HABILIDADES Y DESTREZAS DE LOS DEPORTISTAS

JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA		DIANA P. ROJAS C
NOMBRE DEL MONITOR	FIRMA MONITOR	V°B° GESTOR PROVINCIAL

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	COTA
MONITOR	JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
MES	MARZO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONOS DE CONTACTO																							
1			23	16	7																	23	16	7	
2			23	21	2																	23	15	8	
3			23	15	8																	23	20	3	
4			23	20	3																	23	16	7	
5			23	16	7																	23	21	2	
6			23	21	2																	23	22	1	
7			23	22	1																	23	21	2	
8			23	21	2																	23	22	1	
9			23	22	1																	23	22	1	
10			23	22	1																	23	22	1	
11			23	19	4																	23	19	4	
12			23	22	1																	23	22	1	
13			23	17	6																	23	17	6	
14			23	19	4																	23	19	4	
15			23	22	1																	23	22	1	
16			23	18	5																	23	18	5	
17			23	21	2																	23	21	2	
18			23	19	4																	23	19	4	
19			23	10	13																	23	10	13	

FIRMA DEL MONITOR

DIANA R

Scanned by CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	COTA
MONITOR	JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA
NIVEL DE FORMACION	INICIACION
MES	MARZO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL ASISTENCIAS MES	% ASISTENCIA ACUMULADO	% FALLAS MES	% INASISTENCIA MES
1	[illegible]					1	1	0	1	1	1		1	1	1	1	1	1		0	1	0	1	1	0			1	0	0	1	0		23	18	1	70%
2	[illegible]					1	1	0	1	0	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	21	1	91%
3	[illegible]					1	1	0	1	1	1		1	0	1	1	1	0		1	0	1	0	0	1			0	0	1	1	1		23	15	8	65%
4	[illegible]					1	1	1	0	0	1		1	0	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	20	3	87%
5	[illegible]					1	1	1	1	0	1		1	1	1	1	0	1		1	0	1	1	1	1			0	0	0	0	1		23	16	7	70%
6	[illegible]					1	1	0	0	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	21	2	91%
7	[illegible]					1	1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	22	1	96%
8	[illegible]					1	1	0	1	0	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	21	2	91%
9	[illegible]					1	1	0	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	22	1	96%
10	[illegible]					1	1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	22	1	96%
11	[illegible]					1	1	0	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	22	1	96%
12	[illegible]					0	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	0	0	1			0	1	1	1	1		23	19	4	83%
13	[illegible]					1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1		23	22	1	96%
14	[illegible]					1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0		0	0	0	0	0	1			0	1	1	1	1		23	17	6	74%
15	[illegible]					1	0	1	1	0	1		1	1	1	1	1	0		1	1	1	1	1	1			0	1	1	1	1		23	19	4	83%
16	[illegible]					1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			0	1	1	1	1		23	22	1	96%
17	[illegible]					1	1	1	0	1	0		1	0	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1			0	1	1	1	1		23	18	5	78%
18	[illegible]					1	1	1	1	0	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	0	1	1	1		23	21	2	91%
19	[illegible]					0	1	1	0	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	0	0	1		23	19	4	83%
20	[illegible]					0	0	0	0	0	0		0	1	0	1	0	1		0	1	0	1	1	0			1	1	1	0	1		23	10	13	43%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	1
FALLA	0

DIANA R

FIRMA DEL MONITOR	

Scanned by CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
COTA (CUNDINAMARCA)

I.M.R.D.

EL DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que **JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1070917087 de cota presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL SALON DE COTA** , durante el período comprendido entre el 01 de marzo de 2019 al 31 de marzo de 2019, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes de abril de 2019.

FERNANDO CALDERON

FERNANO CALDERON MONTES
Coordinador de escuelas de formación y eventos.

Scanned by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL

MUNICIPIO: COTA

DEPORTE: FUTBOL DE SALON

NIVEL DE FORMACION: INICIACIÓN

MES: MARZO

META PLAN DE DESARROLLO	GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
META 248	INFANCIA (5 a 11 AÑOS)	2	8	0	10	0	0	**20**
META 257	ADOLESCENTES (12 AÑOS)							
META 266	ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS)							
TOTALES		**2**	**8**	**0**	**10**	**0**	**0**	**20**

JOSE HERNANDO CARRERO POVEDA

_____

FIRMA DEL MONITOR