INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| EVIDENCIAS INFORME No. 04 de 2023<br>CONTRATO No. 685 de 2023 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Contratista** | MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO | | | | |
| **Identificación del Contratista (C.C. / NIT)** | 1.072.192.840 De Sibaté | | | | |
| **Número del Contrato** | CPS-685 | **Pago Número** | 04 | **De** | **08** |
| **Período Informado** | 01/07/2023 AL 30/07/2023 | **No. De Registro Presupuestal** | 2023001001 | | |

**Objeto del Contrato: Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.**

| Obligaciones específicas | Actividades realizadas |
|---|---|
| **1.** Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y 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. | Ver anexo 1 Pantallazo de las actividades realizadas (flyers pantallazo del WhatsApp) |
| 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 | Ver anexo 2 Pantallazo del formato de asistencia de los deportistas |
| 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 | Ver anexo 3 Pantallazo de plan pedagógico, malla curricular y pantallazo de horarios y sitios de entrenamiento |
| 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. | Ver anexo 4<br>Evidencia fotográfica de sesiones realizadas en el periodo informado |
| 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. | Ver anexo 5<br>Pantallazo de formato de cobertura poblacional |

| | |
|---|---|
| 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. | Ver anexo 6<br>Pantallazo de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales |
| 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<br>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. | Ver anexo 7<br>Evidencia de las planeaciones del mes de julio |
| 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. | Ver anexo 8<br>Pantallazo de la plataforma Drive con las carpetas de plan pedagógico y malla curricular |
| 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. | Ver anexo 9<br>Pantallazo de plan mensuales del mes de agosto |
| 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. | Ver anexo 10<br>Pantallazo de documento de pruebas técnicas y físicas secop ii |
| 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. | Ver anexo 11<br>Certificación del municipio de Sibaté |
| 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. | Ver anexo 12<br>Pantallazo del cronograma del festival deportivo |
| 13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Ver anexo 13<br>Fotografías y pantallazos: reuniones virtuales |
| 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. | Ver anexo 14<br>Imagen formato FUID |
| 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). | Ver anexo 15<br>Pantallazo plataforma SECOP |

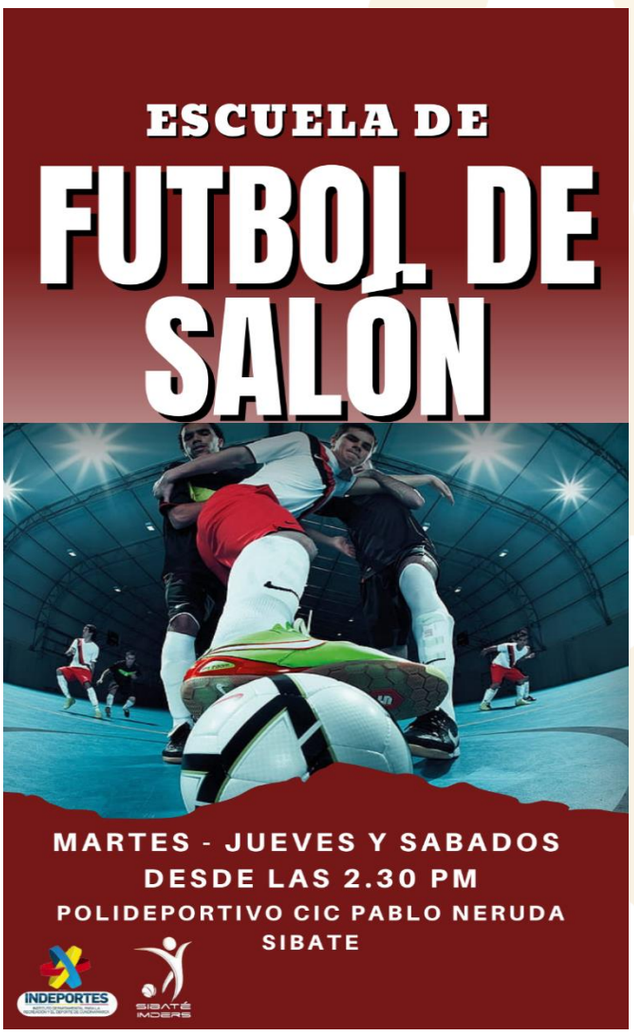


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

| | |
|---|---|
| 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 | Ver anexo 16<br>Pantallazo de los documentos presentados en la entrega del informe |

**ANEXO 1**

Flayer convocatoria



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 2

INICIACION

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

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | DEIBY TORRES | 3142457775 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 2 | KENER CASTELLANOS | 3144538571 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 3 | JUAN GIRALDO | 3202162471 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 4 | ERICK ALVARADO | 3046113440 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 5 | JHON GUTIERREZ | 3224155570 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 6 | CAMILO GONZALEZ | 3245426781 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 7 | JOHAN PALACIOS | 3213334240 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 8 | DILAN CASTILLO | 3192410308 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 9 | ANGEL CORTES | 321875289 | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 10 | SANTIAGO ARENAS | 3245224412 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

FUNDAMENTACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 1 JULIO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | JUAN GARCIA | 3234431729 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 2 | DUVEIMER GOMEZ | 3122642361 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 3 | FELIPE MARENTES | 3122467672 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 4 | JUA GARZON | 3114730602 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 5 | SAMUEL MEDINA | 3012340336 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 6 | WILMER GARZON | 3144393889 | 0 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 7 | YEZMAN GARZON | 203863403 | 0 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 8 | JUAN SANTAMARIA | 3153127050 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 9 | BRAYAN PARRA | 3246582113 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 10 | ANDRES CADENA | 3124139876 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 11 | CARLOS SAMIENTO | 3182861957 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 12 | JULIAN TIQUE | 3144368031 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 13 | JEISON PARRA | 3163152002 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 14 | MARIO GARZON | 321643908 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 11 | | 13 | 10 | 2 | 77% |
| 15 | LUIS SANDOVAL | 3214268327 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 16 | THOMAS MESA | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 17 | ANDRES MEDINA | 3125874046 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 18 | CAMILO HERRERA | 3142572077 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 19 | LUIS MUNEVAR | 3142284548 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 20 | KEVIN GUAQUETA | 3156674413 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |

FUNDAMENTACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 2 JULIO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | KEINER GARZON | 3202384140 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 2 | SANTIAGO RODRIUEZ | 3243900155 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 3 | DIEGO FONSECA | 3104443549 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 4 | DIDIER CARDENAS | 3107983435 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 5 | JULIAN DAZA | 3132847987 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 6 | ALEJANDRO MENDEZ | 3142817020 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 13 | 0 | 100% |
| 7 | DANIEL TORRES | 3223424067 | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 8 | DIEGO GARZON | 3142347153 | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 13 | 8 | 5 | 62% |
| 9 | LUIS GARZON | 3045264005 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 10 | JOHAN GUTIERREZ | 3124708743 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 11 | JOGER BERNAL | 3197588794 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 12 | CAMILO HERNANDEZ | 3115131638 | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 13 | WISMAN CAMARGO | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 14 | JOSE HERNANDEZ | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 13 | 12 | 1 | 92% |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

ANEXO 3

**PLAN PEDAGOGICO**

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALÓN
FORMADORES SUMAPAZ

| FUTBOL DE SALÓN |
|---|
| **Individual:**<br>**Conjunto: X**<br>**Niveles de formación en los que se implementa**: |

**Tabla 1 Niveles de Formación**

| ITEM | NIVEL | EDADES |
|---|---|---|
| 1 | **Iniciación** | 6-17 años |
| 2 | **Fundamentación** | 7-17 años |

FA

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

## 1. INTRODUCCION

Este es un programa de formación deportiva en futbol de salón está encaminado a niños, jóvenes y adolescentes del Sumapaz atendiendo una necesidad pedagógica, social y deportiva, se desarrollará en los escenarios deportivos de diferentes municipios y veredas apropiados para la práctica deportiva del futbol de salón. Se utiliza el deporte como medio socializador, y generador de valores personales, familiares y sociales orientados hacia la formación en valores y proporcionar a la sociedad buenos ciudadanos. El programa tiene como finalidad el aprovechamiento del tiempo libre en la jornada complementaria, la creación de hábitos deportivos, la interacción social con otros individuos y la consolidación del deporte en los diferentes municipios como alternativa de goce y disfrute articulado con la lúdica y la recreación. El futbol de salón también es un tema social profundamente instalado en el corazón de la humanidad sin importar raza, genero, religión o nacionalidad. No hay actividad en el mundo que exprese tan fielmente el perfil de un pueblo, su temperamento y su talante. Así como en la sociedad la Familia, el futbol de salón en los escolares se constituye en el eje fundamental del desarrollo de la disciplina, además de facilitar el desarrollo motor de los escolares permitiendo el desarrollo psico - afectivo y cognitivo cuyo proceso requiere de experimentar nuevas formas de organizar el aprendizaje para lo cual se tratara de estructurar un programa en la disciplina deportiva del futbol de salón la cual permitirá mejorar las condiciones de aprendizaje bajo la premisa y mejoramiento de calidad de los niños, jóvenes y adolescentes de la región del Sumapaz.

## 2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON

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.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

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“.



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

FA

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

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

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

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón
2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.
3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.
4. Mejorar la salud y el estado emocional de los niños y jóvenes vinculados a la población del Sumapaz y la consolidación de estos programas como parte complementaria del programa de talento humano, en la política actual del municipio de Tibacuy para lograr una alta calidad de vida en su comunidad.

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

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



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

FA

**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<br><br>Cundinamarca a mediano y largo plazo.<br><br>Este marco legal es el siguiente:<br>• Constitución Política de 1991<br>• Ley 181 del 95 o Ley del Deporte<br>• Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019. |

| 4. OBJETIVOS |
|---|
| En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.<br><br>Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.<br><br>**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<br><br>**objetivos específicos:**<br><br>• Determinar estrategias pedagógicas y metodológicas encaminadas a la formación de lo humano por medio de la práctica deportiva del futbol de salón para potencializar sus cualidades innatas en niños y jóvenes de la región del Sumapaz<br>• Masificar, seleccionar y detectar talentos con proyección a los grupos base.<br><br>• Realizar Subdivisiones de los niños avanzados de los de formación según la categoría encaminándolos a los objetivos específicos de escuela y los de futbol base.<br>• Promover en los deportistas el perfeccionamiento de las habilidades motrices para posibilitar la interacción eficaz y eficiente con la técnica futbolística |



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

FA

**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 identificara 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.<br><br>Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.<br><br>-Los principales participantes identificados son:<br>- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.<br>- Cooperantes: Municipios de Departamento<br><br>La escuela de formación de futbol de salón de la provincia del Sumapaz departamento de Cundinamarca relacionara a la población del sector rural entre los 6 a 17 años, femenino y masculino con un cupo abierto de deportistas en representación de los diferentes municipios.<br>Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos: Nivel de iniciación e irradiación deportiva: 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 pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión. Nivel de fundamentación deportiva: Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, coincidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate. |
| **6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE** |
| Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) de los escolares, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico constructivista - Progresista).<br>Las funciones psico-motoras, las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, físicas y funcionales estructuradas por niveles saber lo que enseña o entrena en cada uno de estos en el deporte del futbol deberá saber también cuáles son las características de los jugadores que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas y mejorar patrones de movimiento y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización.<br>Teniendo en cuenta que nuestra población objetiva se encuentra en los escolares no todos tienen las mismas capacidades ni |



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

FA

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

necesidades de aprendizaje.

**DIMENSION MOTRIZ:**

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

Por ende, estamos comprometidos en brindar un servicio innovador y responsable en el desarrollo motriz, de cada invitado, privilegiando su acervo motriz para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condiciones, que favorezcan el estilo de vida frente a los hábitos dentro de la cotidianidad orientados a, salud, bienestar, actividad física y deportiva contribuyendo en su calidad de vida, promoviendo en algún momento énfasis en la práctica deportiva del futbol de salon.

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

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

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

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

3. Capacidades coordinativas:

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

4. Condicionantes Físicas:



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

FA

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

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

Características propias de la filosofía de juego

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

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

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

.

## 7. ESTRUCTURA TEMATICA

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 en cada uno de los Municipios.

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

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos 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.

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



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

FA

## 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 (I 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 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 pre – deportivos.

**I1:** Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
**I2:** Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
**I3:** Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

**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.

**F1:** Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
**F2:** Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
**F3:** Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

| COMPONENTES ESTRUCTURALES | ÁREAS | CONTENIDO | TEMAS | SUB TEMAS | NIVELES |
|---|---|---|---|---|---|
| | | CAPACIDADES COORDINATIVAS | Coordinación Básica | Caminar | I1- I2- I3 |
| | | | | Correr | |
| | | | | Lanzar | |
| | | | | Atrapar | |
| | | | | Saltar | |
| | | | Coordinación General | Equilibrio | I1- I2- I3 |
| | | | | Ritmo | |
| | | | | Anticipación | |
| | | | | Orientación | |
| | | | | Diferenciación | |
| | | | Coordinación Especial | Agilidad | I2- I3 |
| | | | | Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular) | |
| | FUNCIONES | | | Pasiva | I1- I2-I3 |
| | | | | Asistida | I1- I2-I3 |



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

FA

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| MOTRIZ | MOTORAS BÁSICAS | FLEXIBILIDAD | | Resistida | I1- I2-I3 |
| | | | | Balística | I1- I2-I3 |
| | | | | Facilitación Neuromuscular Propioceptiva | F3 |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | RESISTENCIA | Aeróbica | F3 |
| | | | | Anaeróbica | F3 |
| | | | FUERZA | Adaptación anatómica | F3 |
| | | | | Fuerza Resistencia | F2 – F3 |
| | | | | Fuerza Máxima | F3 |
| | | | | Fuerza Explosiva | F2 – F3 |
| | | | | Fuerza Hipertrofia | |
| | | | VELOCIDAD | Traslación | F2 – F3 |
| | | ESQUEMA CORPORAL | Percepción y control del cuerpo | | I1 |
| | | | Equilibrio postural | | I2 – I3 |
| | | | Estructuración espaciotemporal | | I2 |
| | | | Lateralidad | | I2 |
| | | | Independencia segmentaria | | I2 |

| COMPONENTES ESTRUCTURALES | ÁREAS | CONTENIDO | TEMAS | SUB TEMAS | NIVELES |
|---|---|---|---|---|---|
| LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO | COGNITIVO SOCIAL | FORMACIÓN EN VALORES | VALORES OLÍMPICOS | Respeto | I1- I2- I3 |
| | | | | Excelencia | |
| | | | | Amistad | |
| | | | VALORES PARALÍMPICOS | Coraje | |
| | | | | Determinación | |
| | | | | Inspiración | |
| | | | | Igualdad | |
| | | | COMPONENTES VOLITIVO | Autoconfianza* | I2 |
| | | | | Autocuidado | |
| | | | | Motivación* | |
| | | | | Control Emocional* | |
| | | | | Disciplina | |
| | | | | Asertividad | I2 - I3 |
| | | | | Empatía | I1- I2-I3 F1-F2-F3 |
| | | | | Trabajo en equipo* | |
| | | | | Responsabilidad | |
| | | | | Liderazgo | I3 |
| | | | | Atención y concentración* | F3 |
| LÚDICO Y RECREATIVO | LÚDICO DEPORTIVO | ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO | Formas jugadas | | I1-I2 |
| | | | Pre-deportivos | | I2 |
| | | | Mini deportes | | I3 |
| | | | Deporte Especifico | | I3 |



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

FA

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

| COMPONENTES ESTRUCTURALES | ÁREAS | CONTENIDO | TEMAS | SUB TEMAS | NIVELES |
|---|---|---|---|---|---|
| HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS | FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS | FUNDAMENTOS DE ATAQUE | INDIVIDUAL | Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón | I1- I2-I3 |
| | | | | Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza) | I1- I2-I3 |
| | | | | Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco). | I1- I2-I3 |
| | | | | Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar) | I1- I2-I3 |
| | | | | Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación | I1- I2-I3 |
| | | | | Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura | I1- I2-I3 |
| | | | | Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos). | I1- I2-I3 |
| | | | | Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta | I1- I2-I3 |
| | | | | Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona | I1- I2-I3 |



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

FA

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | de golpe a balón. | |
| | | | | Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados). | I1- I2-I3 |
| | | | | Tiro a Puerta | I1- I2-I3 |
| | | | COLECTIVO | Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia. | I1- I2-I3 |
| | | | | Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas). | I1- I2-I3 |
| | | | | Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas). | I1- I2-I3 |
| | | | | Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición) | |
| | | | | Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica. | |
| | | | | Pases ; Duelos 1 vs. 1. | |
| | | | | Desmarcación; Manejo de la pared. | |
| | | | | Cambio de Posiciones | |
| | | | | Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión). | |
| | | FUNDAMENTOS DE DEFENSA | INDIVIDUAL | Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos. | |
| | | | | Estabilidad frente al choque o carga del rival. | |
| | | | | Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el rival y el balón). | |
| | | | | Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1. | |
| | | | | Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento | |
| | | | | Juego Posicional | |
| | | | | Juego de Perturbación | |



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

FA

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

## 8. METODOLOGIA

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 quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos 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 serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida



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

FA

-

## 9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

**Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente**

| Componentes a Fortalecer | Fundamento |
|---|---|
| **Básicas Área 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:<br><br>**Motriz:**<br>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, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz.<br><br>**Expresiva Corporal**<br>Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo delcuerpo, 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.<br><br>**Axiológica Corporal**<br>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 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 intra e interpersonales y comunicación asertiva.<br>los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades |



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

FA

-

| | |
|---|---|
| | sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen 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 complementarlas en sus planes pedagógicos, 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.



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

FA

-

## 10. ENFOQUE AXIOLOGICO

**10.1. Valores Olímpicos**

**Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpicoya 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. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

**10.2. Valores Paralímpicos.**

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentarel dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto 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 mejorque podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose enlos 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.



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

FA

-

**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 tenemosacerca 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 (autoimagen). 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 personaque 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 personasentorno 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 preceda, 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, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.



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

FA

-

## 12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

**CONTENIDOS**

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

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición



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

FA

-

- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de definición y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

**METODOLOGIA DE TRABAJO**

| FORMAS DE TRABAJO | ESTRATEGIAS METODOLOGICAS | ESTRUCTURAS DIDACTICAS |
|---|---|---|
| • JUEGOS<br>• FORMAS JUGADAS<br>• JUEGOS DE APLICACIÓN<br>• JUEGOS DE COMPETENCIA | JUEGOS TACTICOS MENORES<br>• SIN METAS<br>• CON UNA META<br>• CON DOS METAS<br>• FRENTE A LA LINEA DE FONDO | • IGUALDAD NUMERICA<br>• DESIGUALDAD NUMERICA |

**PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO**



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

FA

-

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

## 13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



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

FA

-

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín*.

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# MALLA PEDAGOGICA
# INICIACION 1



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

**ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**MALLA PEDAGOGICA**

**NIVEL INICIACIÒN**

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

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 30-abr-23 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO |
| MUNICIPIO | SIBATE |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# INICIACION 2



**"INDEPORTES CUNDINAMARCA"**

**ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**MALLA PEDAGOGICA**

**NIVEL INICIACION 2**

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

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 30-abr-23 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO |
| MUNICIPIO | SIBATE |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# FUNDAMENTACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA: | 30-abr-23 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO |
| MUNICIPIO | SUBATE |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

#DeporteQueProgresa

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

**DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL DE SALON
**MUNICIPIO:** SIBATÉ
**NOMBRE DEL FORMADOR:** MICHEL JULIAN VILLALOBOS ALFONSO

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3:00 PM A 5; 00 PM | INICIACION 1 | | X | | X | | X | | |
| | CIC PABLO NERUDA | | | | | | | | |
| 5:00 PM A 07:0O PM | INICIACION 2 | | X | | X | | X | | |
| | CIC PABLO NERUDA | | | | | | | | |
| 7:00 PM A 8: 30 PM | FUNDAMENTACION | | X | | X | | X | | |
| | CIC PABLO NERUDA | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| |

ANEXO 4
FOTOGRAFIAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

INICIACION









FUNDAMENTACION 1









FUNDAMENTACION 2:









ANEXO 5
Pantallazo formato de asistencia, por edades, sector, género y grupos poblacionales.

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

| BENEFICIADOS | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 7 AÑOS | 6 | | 6 | | | | | | | | | | | | 6 |
| 8 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 9 AÑOS | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | 5 |
| 10 AÑOS | 8 | | 8 | | | | | | | | | | | | 8 |
| 11 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 13 AÑOS | 3 | 2 | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 5 |
| 14 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 15 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 16 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| TOTALES | 43 | 2 | 43 | | 2 | | | | | | | | | | 45 |

ANEXO 6
Buen uso de la imagen de Indeportes Cundinamarca en redes sociales.









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7
SESIONES DIARIAS DE ENRENAMIENTO DE AGOSTO
INICIACION

#DeporteQueProgresa

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | MISTAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 1-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 45 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: DINAMICA | SENSIBILIZACION | Charla sobre la importancia del deporte. | Todos sentados escuchan atentamente la charla sobre la importancia del deporte, al final se hacen preguntas. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL — ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Ejercicios de activacion, juego dirigido congelados. | Ejercicios de activacion, juego de congelados y finaliza con estiramiento y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Estaciones de flexibilidad y fuerza. | Se ubicaran u estaciones para que se vayan rotando cada 40 segundos, en cada estacion habrá un ejercicio especifico de flexibilidad o de fuerza. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL — GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 2 | Gesto técnico conduccion, combinado con gesto técnico de remate. | Eludiendo obstaculos de diferentes alturas y distancias hará una conduccion del balón, inicialmente con pierna dominante para finalizar en un remate a porteria. Luego aumenta la dificultad haciendo la conduccion con los dos pies y finaliza con |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL — GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 3 | Formas jugadas para conduccion. | En un espacio delimitado debe conducir el balón y evitar que un compañero se lo quite, luego se intercambian roles. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | JUEGO | Juego libre | Juego libre, con porterias improvisadas. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feed back de los ejercicios y la ejecución | Feed back individual de los ejercicios planteados durante la sesión de entrenamiento. |
| | | RETO PROXIMA SESION | Llevar un dulce para un compañero. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AMISTAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 3-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 46 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Lectura corta de la historia de un referente deportivo | Todos sentados escuchan la historia de un referente deportivo, la actividad es participativa. |
| 5 MIN. | FASE INICIAL | ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Elongación muscular y movilidad articular. | Todos deben seguir las indicaciones de la profe y realizar los ejercicios de estiramiento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de fuerza | Realizar sentadillas.<br>Flexion de codos.<br>Saltos. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PASE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de pase. | Reforzar gesto de pase: A diferentes angulos y distancias, evitando chocar los obstaculos. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | CONDUCCION | EJERCICIO 3 | Ejercicio de conduccion, con variantes, de forma individual y por parejas. | Realizara conduccion desplazándose por las línea laterales sin quitarle la mirada al balón y al compañero. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre | Juego libre equipos de 5, teniendo en cuenta los ejercicios planteados durante la sesión de clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Vuelta a la calma, feed back | Estiramiento y vuelta a la calma, feed back de los ejercicios vistos en clase. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Todos al fina de la sesión recogen toda la basura que haya dentro del campo o a sus alrededores. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 5-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 47 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>DINAMICA | SENSIBILIZACION | Explicacion de la sesión de clase. | Todos escuchan atentamente la explicacion de la metodologia de la sesión de clase |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego tradicional policias y ladrones. | Juego de elevacion de la frecuencia cardiaca y finaliza con estiramiento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de fuerza | cargar a un compañero de un lado a otro, luego cambian.<br>Ejercicios de autocarga. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | REMATE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de remate. | Juego de bolos por equipos para interiorizar el gesto de remate. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | REMATE | EJERCICIO 3 | Ejercicios de remate contra la pared. | Remates a un pared con distintas distancias y alturas, la pared tendrá unos valores pintados los cuales sumaran o restaran puntos. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 3 vs 3 | Juego 3 vs 3 en un espacio reducido, luego de salir de ese espacio pasan a rematar. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Carrera suave para vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento.. | Carrera suave alrededor del campo de voleibol para vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe llevar un ejercicio con el balón. | ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 8-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 48 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Explicacion de la clase | Explicacion del desarrollo de la sesión, con aviso de premio al mas activo y participativo. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego el gato y el ratón. | Juego de activacion y estiramiento. Se intercambian lo roles para que todos participen. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de velocidad | Carrera con relevos en grupos de 4, para mejorar la capacidad de velocidad en un espacio amplio. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PASE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de pase. | En grupos de 3, todos tomados de la mano deben ir avanzando en circulos y deben evitar que el balón salga mientras van haciendo pases internos. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | CONTROL | EJERCICIO 3 | Ejercicios de control con variantes. | Desde diferentes distancias hacer control del balón orientado y luego remates de primera y segunda intencion. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 3 vs 3 | Juego 3 vs 3 con porterias puestas con conos. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Trote suave para vuelta a la calma. | Trote suave para vuelta a la calma y estiramiento final. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe llevar la historia de un deportista al cual admire. (Colombiano) | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AMOR | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 10-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 49 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla de importancia de la tolerancia | Todos en circulo responden preguntas sobre como actuarian en respectivas situaciones que se le puedan presentar en la vida. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego "ponchados" para elevar la frecuencia cardiaca, finaliza con movilidad articular y elongación muscular. | Juego ponchados con todo el equipo para elevar la frecuencia cardiaca, al final del juego hacer elongación muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Velocidad de reacción. | Ejercicios de velocidad de reacción, al sonido del silbato el deportista deberia desplazarse rapidamente y recoger la mayor cantidad de platillos. |
| 25 MIN. | | ATAQUE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de ataque, en parejas y en trios. | Ejercicios de 2 atacan, 1 defiende y luego 3 atacan y 2 defienden. |
| 25 MIN. | | ATAQUE | EJERCICIO 3 | Ejercicios de ataque. | En un espacio determinado cada uno tendrá su porteria y su balón, debe ir a hacer gol a las otras porterias y evitar que le hagan gol en la propia. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego 4 vs 4 | Juego 4 vs 4 con reglas basicas. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feed back de los elementos vistos en clase. Estiramiento y vuelta a la calma. | Ejercicios de estiramiento y trote suave para vuelta a la calma y regulación de la frecuencia cardiaca. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe llevar el nombre de 5 equipos de futbol de salon nacionales y 5 internacionales. | ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | PAZ | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 12-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 50 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Actividad recreativa de integracion | Actividad recreativa de integracion, adivina quien. Cada uno escribe un personaje conocido en un papelito, el cual pegará en la frente de su compareño, todos sentados en circulo tendran una oportunidad por ronda para tratar de adivinar que personaje es. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Carrera de encostalados. | Carrera de encostalados elevación de la frecuencia cardiaca, juego recreativo como base de calentamiento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Velocidad de reacción. | En el campo de futbol de salón estaran distribuidos cierta cantidad de material deportivo: petos, platillos, aros, conos, sogas, balones… al sonido del silbato todos deben ir a recoger material en el menor tiempo posible, cada objeto tendrá un valor para una sumatoria de puntos, al final gana quien más puntos tenga. |
| 25 MIN. | | SAQUE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de saque y fuerza de tren superior para hacer saques largos y a puntos estrategicos. | Saques con el balón, buscando impactar conos que estarán distribuidos en el campo de futbol de salón, diferentes distancias. Combinado con ejercicios de fuerza de tren superior para mejorar la potencia del saque. |
| 25 MIN. | | PASE | EJERCICIO 3 | Pases en todas las direcciones con diferentes superficies de contacto, iniciando desde el saque del portero | Salida del balón desde saque del portero, se ubicaran en grupos de 3, una vez reciban el balón del portero deberan avanzar haciendo pase entre los tres, evitando que el balón salga o se vaya lejos. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre | Juego libre, teniendo en cuenta los ejercicios vistos en clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento. | Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento. |
| | | | RETO SESION | Realizar todos los ejercicios propuestos, si hay dificultad en alguno trabajarlo hasta conseguirlo. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 15-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 51 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Cojale la cola al dragon. | Actividad recreativa cojale la cola al dragon, se harán dos filas, la cabeza debe evitar que le cojan la cola a su dragon. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular. | Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Circuitos de habilidades motrices. | Se organizaran 4 estaciones, se divide el grupo en equipos de cuatro, cada estación tendrá un ejercicio especifico, la duración por estación será de 40 segundos. |
| 25 MIN. | | CONTROLES | EJERCICIO 2 | Ejercicios de dominio y control del elemento. | Juego de controles, hacer la mayor cantidad de controles con el balón, con las superficies de contacto reglamentarios. |
| 25 MIN. | | COMBINACION DE GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 3 | PASE, CONDUCCION Y REMATE. | Ejercicios de pase, luego conduccion del balón con alargues y finaliza rematando a la porteria, donde estará ubicado el portero. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre 4 vs 4 | Juego libre 4 vs 4 |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feedback de los ejercicios vistos en clase, estiramiento. | Feedback de los ejercicios vistos en clase, trote suave para vuelta a la calma y estiramiento estático. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | llevar un dulce para compartir con los demas compañeros. | ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | ESTUSIAMO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 17-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 52 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | SENSIBILIZACION | Contemos una historia. | Todos sentados iran palabra a palabra creando una historia. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de congelados | Juego congelados, dentro del campo de futbol de salón, se iran rotando los roles para hacer la actividad participativa. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Velocidad | Frente a frente con un compañero, atrapar el cono antes que el otro. Variante de distancia, posición y elemento. El profe dará la indicacion: manos a la cabeza, pies, hombro, cadrea… y a la voz de cono deberan rapidamente tomar el cono |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PORTEROS | EJERCICIO 2 | Trabajo con porteros | Velocidad de reacción de los porteros, ejercicios pliométricos y de propiocepcion. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PORTEROS | EJERCICIO 3 | Ejercicios de achiques, saques y despejes. | Ejercicios de achiques en 1 vs 1, 2 vs 1. Saques inicio rapido jugadas en ataque. Despejes en jugadas defensivas. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe prononer un ejercicio de estiramiento. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | TOLERANCIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 19-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 53 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Explicacion de la metodologia. | Explicaion de las actividades a desarrollar durante la sesión de clase, y la importancia de cada ejercicio propuesto. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego cuadro | Se dividen los deportistas en 2 grupos del mismo numero de participantes para jugar cuadro, cada uno tendrá un rol especifico el cual irá cambiando según el desarrollo del juego para hacerlo participativo. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Flexibilidad | Con ayuda de un compañero se iraán desarrollando ejercicios de flexibilidad, cada ejercicio propuesto tendrá una variante para ir aumentanto la dificultad. |
| 25 MIN. | | DEFENSA | EJERCICIO 2 | Ejercicios de defensa colectiva | en inferioridad numerica, se propondran ejercicios múltiples de defensa, con portero flotente. |
| 25 MIN. | | PIVOT | EJERCICIO 3 | Ejercicios de pivot. | Ejercicios de recepción del balón y control de espaldas a la porteria con postrior pase a un compañero y finaliza con remate a porteria. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe prononer un ejercicio de estiramiento. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 22-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 54 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | SENSIBILIZACION | Compartir de dulces. | Por cada dulce que reciban los deportistas deberan decir un valor y como lo aplicaría en clase. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Tarro quemado. | Juego tradicional de calle, tarro quemado, los roles se intercambian para darle dinamismo al juego y a los deportistas. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES COORDINATIVAS | EJERCICIO 1 | Orientacion | Ejercicios de orientacion: cada uno estará frente al balón en el punto penal, pondrá un dedo sobre el balón dará 5 vueltas alrededor y posterior hará un remate a la porteria. Variantes de distancia, ojos cerrados, carrera… |
| 25 MIN. | | CONDUCCION | EJERCICIO 2 | Ejercicios de conduccion del balón con las diferentes superficies de contacto. | Ejercicios con balón, conduccion con las diferentes superficies de contacto. |
| 25 MIN. | | DRIBLING | EJERCICIO 3 | Ejercicios de dribling | Ejercicios de dribling, eludiendo obstaculos, (objetos deportivos), luego eludiendo compañeros. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Rey del penal. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Exponer las reglas basicas del futbol de salon. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | PAZ | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 24-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 55 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | SENSIBILIZACION | Consejeria sobre consumo de sustancias psicoactivas y alcohol. | Todos sentados deberán escuchar la charla, y al final hacer preguntas de interes. |
| | | ACTIVIDAD | | | |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de la lleva en cadena. | Juego dinamico para elevar la frecuencia cardiaca, luego se hace elonacion muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES COORDINATIVAS | EJERCICIO 1 | Formas jugadas de capacidades coordinativas | Formas jugadas de capacidades coordinativas:<br>Gateo en forma de oso.<br>Desplazamiento de cangrejo.<br>Sentadillas. |
| 25 MIN. | | PASES | EJERCICIO 2 | Toques estaticos con diferentes superficies de contacto. | En parejas: Toques de cabeza, 10 cada uno, desde estático, luego saltando, sentados, desde flexion de codos…<br>Toques de muslo del mismo modo.<br>Toques empeine.<br>Toques bordes de pie… |
| 25 MIN. | | CAPACIDADES FIS | EJERCICIO 3 | Trabajo fisico con circuito de habilidades | Ejercicios en circuito de habilidades, (saltos, arrastres, escalera, sentadillas)… |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Llevar una botella para reciclar. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 26-ago-23 | NIVEL | INICIACION |
| OBJETIVO: | EJERCICIOS DE FACIL ASIMILACION PARA ADQUIRIR TECNICA | | | SESION | 56 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Lectura de una historia motivacional | Lectura de una historia deportiva motivacional, todos estaran sentados escuchando atentamente y al final si hay preguntas las pueden hacer. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de balón mano. | Juego de levacion de la frecuencia cardiaca, balón mano, la idea es hacer gol a la porteria contraria pero solo se puede llevar el balón con la mano, al final se hace elongación muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Fuerza | Ejercicios de Fuerza tren inferior: sentadillas, skipping, mariposas… |
| 25 MIN. | | REMATES | EJERCICIO 2 | Remates a porteria | Remates a porteria desde distintas distancias. |
| 25 MIN. | | JUGADAS | EJERCICIO 3 | Jugadas de cobros de penales, tiros de castigo, faltas … | Ejercicios de cobros de faltas, penales, tiros libres.. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe prononer un ejercicio de estiramiento. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# FUNDAMENTACIÓN 1

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AMOR | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 1-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 45 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Actividad ¿cómo me ves? | Todos se pegarán una hoja en blanco en la esplada, a la voz del profesor van a empezar a rotar y con un esfero van a escribir algo agradable de su compañero. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego la lleva en cadena | Juego de activacion, movilidad articular y elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de velocidad y flexibilidad | mach de ejercicios de velocidad y flexibilidad, por estaciones. |
| 25 MIN. | | GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 2 | Gesto técnico de conduccion | Ejercicios de conduccion del balón de lo facil a lo complejo, inicia con pie dominante y va aumentando complegidad. |
| 25 MIN. | | GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 3 | Formas jugadas de pase | Formas jugadas de pase, en grupos de 4 estarán tomados de la mano, deberan ir girando y haciendo pases evitando que el balón salga. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre | Juego libre, con porterias improvisadas. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feed back de los ejercicios y la ejecución | Feed back individual de los ejercicios planteados durante la sesión de entrenamiento. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Llevar un dulce para un compañero. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 3-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 46 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Historia del futbol del salon en el pais | Todos deben estar atentos a la historia del futbol de salon en el pais. |
| 5 MIN. | FASE INICIAL | ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Elongación muscular y movilidad articular. | Todos deben seguir las indicaciones de la profe y realizar los ejercicios de estiramiento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de fuerza | Realizar sentadillas.<br>Flexion de codos.<br>Saltos con cuerda.<br>Burpies |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PASE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de pase | Ejercicios de pase, partiendo desde la porteria propia hasta la porteria rival, finalizando con efectividad en el remate. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | DEFENSA | EJERCICIO 3 | Ejercicios de defensa | Jugadas defensivas en inferioridad numerica, con variantes. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre | Juego libre equipos de 5, teniendo en cuenta los ejercicios planteados durante la sesión de clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Vuelta a la calma, feed back | Estiramiento y vuelta a la calma, feed back de los ejercicios vistos en clase. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Traer ejercicios de control | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | BONDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 5-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 47 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Explicacion de la sesión de clase. | Todos escuchan atentamente la explicacion de la metodologia de la sesión de clase |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de tarro quemado | Juego de integracion y calentamiento, tarro quemado juego tradicional y de calle, finaliza con estiramiento y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de fuerza | Subir escalones en autocarga.<br>Cargar un compañero de lamisma estaura y peso para hacer sentadillas.<br>Un compañero avana mientras el otro lo toma de la cintura evitando que se desplace. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | REMATE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de remate. | Juego de precision en los remates, estarán ubicados ciertos elemenos deportivos los cuales debe impactar según se le inddique. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | REMATE | EJERCICIO 3 | Remates a la porteria | Remates a la porteria desde diferentes angulos. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 3 vs 3 | Juego 3 vs 3 en un espacio reducido, luego de salir de ese espacio pasan a rematar. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Carrera suave para vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento.. | Carrera suave alrededor del campo de voleibol para vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Llevar una tabla de multiplicar aprendida de memoria y decirla delante de todo el grupo (de la tabla del 6 en adelante hasta el 9) | ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESILIENCIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 8-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 48 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>DINAMICA | SENSIBILIZACION | Explicacion del valor del copañerismo | Todos sentados deben escuchar el valor del copañerismo y por parejas exponer una actividad donde pongan en practica ese valor. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego tradicional de policias y ladrones | Juego de policias y ladrones con intercambio de roles, para hacer dinamica la actividad. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de velocidad | Ejercicios de velocidad, se ubican dos platillos a lado y lado, al sonido del silbato debe tocar uno a uno y luego salir en velocidad al otro lado del campo, donde estará ubicado el balón para rematar. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PASE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de pase. | Se ubicaran en trios, 2 harán pases mientras el tercero intenta quitar el balón, quien recupere el balón pasa a hacer pases y quien lo pierda pasa a recuperar. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | CONTROL | EJERCICIO 3 | Ejercicios de control con variantes. | Desde diferentes distancias hacer control del balón orientado y luego remates de primera y segunda intencion. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 3 vs 3 | Juego 3 vs 3 con porterias puestas con conos. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Trote suave para vuelta a la calma. | Trote suave para vuelta a la calma y estiramiento final. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe hablar de sus padres y de lo que admira de ellos. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | TOLERANCIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 10-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 49 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla de importancia de la tolerancia | Todos en circulo responden preguntas sobre como actuarian en respectivas situaciones que se le puedan presentar en la vida. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego "ponchados" para elevar la frecuencia cardiaca, finaliza con movilidad articular y elongación muscular. | Juego ponchados con todo el equipo para elevar la frecuencia cardiaca, al final del juego hacer elongación muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Velocidad de reacción. | Ejercicios de velocidad de reacción, al sonido del silbato el deportista deberia desplazarse rapidamente y recoger la mayor cantidad de platillos. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | ATAQUE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de ataque, en parejas y en trios. | Ejercicios de 2 atacan, 1 defiende y luego 3 atacan y 2 defienden. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | ATAQUE | EJERCICIO 3 | Ejercicios de ataque. | En un espacio determinado cada uno tendrá su porteria y su balón, debe ir a hacer gol a las otras porterias y evitar que le hagan gol en la propia. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 4 vs 4 | Juego 4 vs 4 con reglas basicas. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feed back de los elementos vistos en clase. Estiramiento y vuelta a la calma. | Ejercicios de estiramiento y trote suave para vuelta a la calma y regulación de la frecuencia cardiaca. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe llevar el nombre de 5 equipos de futbol de salon nacionales y 5 internacionales. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AMABILIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 12-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 50 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla sobre equipos que han sobre salido en el futbol de salon para tenerlos como referentes. | Todos sentados deben escuchar la charla y hacer portes cuando estimen conveniente. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de cuadro | Juego tradicional de cuadro, con variante para dar continuidad a la actividad. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Flexibilidad | Circuito de flexibilidad se organizan en grupos de 4 para hacer los ejercicios de flexibilidad de tren superior y tren inferior respectivamente. |
| 25 MIN. | | JUGADAS | EJERCICIO 2 | Jugadas estrategicas de ataque | Planteamiento de jugadas estrategicas de ataque, para ponerlas en practica en los partidos. |
| 25 MIN. | | JUGADAS | EJERCICIO 3 | Jugadas estrategicas de defensa. | Planteamiento de jugadas estrategicas de defensa. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre | Juego libre, teniendo en cuenta los ejercicios vistos en clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento. | Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento. |
| | | | RETO SESION | Todos deben llevar un valor aprendido con su definicion. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | EMPATIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 15-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 51 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | SENSIBILIZACION | Cojale la cola al dragon. | Actividad recreativa cojale la cola al dragon, se harán dos filas, la cabeza debe evitar que le cojan la cola a su dragon. |
| | | ACTIVIDAD | | | |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular. | Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Circuitos de habilidades motrices. | Se organizaran 4 estaciones, se divide el grupo en equipos de cuatro, cada estación tendrá un ejercicio especifico, la duración por estación será de 40 segundos. |
| 25 MIN. | | CONTROLES | EJERCICIO 2 | Ejercicios de dominio y control del elemento. | Juego de controles, hacer la mayor cantidad de controles con el balón, con las superficies de contacto reglamentarios. |
| 25 MIN. | | COMBINACION DE GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 3 | PASE, CONDUCCION Y REMATE. | Ejercicios de pase, luego conduccion del balón con alargues y finaliza rematando a la porteria, donde estará ubicado el portero. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre 4 vs 4 | Juego libre 4 vs 4 |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feedback de los ejercicios vistos en clase, estiramiento. | Feedback de los ejercicios vistos en clase, trote suave para vuelta a la calma y estiramiento estático. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | llevar un dulce para compartir con los demas compañeros. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | GENEROSIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 17-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 52 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Adivina quien. | Todos escribiran el nombre de un personaje famoso. Luego lo pegan en la frente de un compañero y durante las rondas deberá adivinar que personaje es. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Ejercicios de calentamiento | Trote suave dentro del campo deportivo, elongación muscular segmento a segmento, y movilidad articular segmento a segmento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Resistencia | Escalera de resistencia, trota un minuto, camina uno, trota 2 minutos camina 1, trota 3 minutos camina 1 y asi sucesivamente hasta trotar 5 minutos. |
| 25 MIN. | | PORTEROS | EJERCICIO 2 | Trabajo con porteros | Velocidad de reacción de los porteros, ejercicios pliométricos y de propiocepcion. |
| 25 MIN. | | PORTEROS | EJERCICIO 3 | Ejercicios de achiques, saques y despejes. | Ejercicios de achiques en 1 vs 1, 2 vs 1. Saques inicio rapido jugadas en ataque. Despejes en jugadas defensivas. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Todos deben recoger basura del campo deportivo y sus alrededores. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | CARIÑO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 19-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 53 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Saludo y expliacion de la tematica de la clase. | Saludo y explicacion de la tematica de la clase y la metodologia a manejar. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de balón mano | Se divide el grupo de 2 del mismo numero de integrantes, para jugar balón mano, el objetivo de este juego es hacer gol pero solo se puede transportar el balón con la mano. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Flexibilidad | Con ayuda de un compañero se iraán desarrollando ejercicios de flexibilidad, cada ejercicio propuesto tendrá una variante para ir aumentanto la dificultad. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | DEFENSA | EJERCICIO 2 | Ejercicos de defensa | Defensa en rombo. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PIVOT | EJERCICIO 3 | Ejercicios de pivot. | Ejercicios de recepción del balón y control de espaldas a la porteria con posterior pase a un compañero y finaliza con remate a porteria. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Recoger todo el material y guardarlo limpio y ordenado. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | CONFIANZA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 22-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 54 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | | | |
| | | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Compartir de dulces. | Por cada dulce que reciban los deportistas deberan decir un valor y como lo aplicaría en clase. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Ejercicios de calentamiento | Trote suave alrededor del campo con movilidad articular, elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES COORDINATIVAS | EJERCICIO 1 | Coordinacion | Ejercicios coordinativos en grupos, dos filas iran repitiendo ejercicios propuestos por el instructor. |
| 25 MIN. | | PASE Y CONTROL | EJERCICIO 2 | Salida del portero: pases y rotacion en trensa | Salida del balón desde el portero, pase y control en trensa, grupos de 3, inicialmente con ayudas visuales. |
| 25 MIN. | | DRIBLING | EJERCICIO 3 | Ejercicios de dribling | Ejercicios de dribling, eludiendo obstaculos, (objetos deportivos), luego eludiendo compañeros que estarán inicalmente estaticos y luego se iran moviendo dando dificultad al ejercicio. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Rey del penal. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Exponer las reglas basicas del futbol de salon. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | HONOR | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 24-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 55 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | | | |
| | | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla sobre el manejo de las emociones | Todos deben estar atentos a la charla de las emociones, al final si estiman conveniente pueden hacer preguntas. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de la lleva en cadena. | Juego dinamico para elevar la frecuencia cardiaca, luego se hace elonacion muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES COORDINATIVAS | EJERCICIO 1 | Pase rapido | Un grupo de tres jugadores se juntan en forma de triangulo. Se pasan el balón rápidamente y de forma rasa siguiendo un orden libre. 3 metros de distancia entre cada jugador con una duración de 2 minutos. |
| 25 MIN. | | PASES | EJERCICIO 2 | Pase exacto | Cada jugador dispone de un balón. Juega un balón a las zonas marcadas, obteniendo uno, dos o tres puntos. Después del pase, va tras el balón y vuelve conduciéndolo. 2 minutos. |
| 25 MIN. | | CAPACIDADES FISICAS | EJERCICIO 3 | Giro rápido | Un jugador enfrente del otro con un balón. En el momento en el que el compañero le pase el balón ha de girarse rápidamente y controlar el balón. Después al revés. 2 minutos. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Llevar una botella para reciclar. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | JUSTICIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 26-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 56 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Explicacion de la metodologia de la clase | Explicacion de la metodologia de la clase y la importancia de cada elemento técnico, valor, gesto… |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego tradicional captura la bandera | Se divide el grupo en dos equipos con la misma cantidad de deportistas, cada uno tendrá su bandera y deberá evitar que el otro equipo la capture. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Fuerza | Ejercicios de Fuerza tren inferior: sentadillas, skipping, mariposas, abdominales… |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PASE-CONTROL | EJERCICIO 2 | Pase-control | El reloj humano, en circulos va entregando el balón a una hora determinada y pasa a ocupar esa posicion. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | JUGADAS | EJERCICIO 3 | Jugadas de cobros de penales, tiros de castigo, faltas … | Ejercicios de cobros de faltas, penales, tiros libres.. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Llevar un dulce para compartir con un compañero. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# FUNDAMENTACION 2

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPASION | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 1-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 45 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Actividad ¿cómo me ves? | Todos se pegarán una hoja en blanco en la esplada, a la voz del profesor van a empezar a rotar y con un esfero van a escribir algo agradable de su compañero. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego la lleva en cadena | Juego de activacion, movilidad articular y elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de velocidad y flexibilidad | mach de ejercicios de velocidad y flexibilidad, por estaciones. |
| 25 MIN. | | GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 2 | Gesto técnico de conduccion | Ejercicios de conduccion del balón de lo facil a lo complejo, inicia con pie dominante y va aumentando complegidad. |
| 25 MIN. | | GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 3 | Formas jugadas de pase | Formas jugadas de pase, en grupos de 4 estarán tomados de la mano, deberan ir girando y haciendo pases evitando que el balón salga. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre | Juego libre, con porterias improvisadas. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feed back de los ejercicios y la ejecución | Feed back individual de los ejercicios planteados durante la sesión de entrenamiento. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Llevar un dulce para un compañero. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | FRANQUEZA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 3-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 46 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Historia del futbol del salon en el pais | Todos deben estar atentos a la historia del futbol de salon en el pais. |
| 5 MIN. | FASE INICIAL | ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Elongación muscular y movilidad articular. | Todos deben seguir las indicaciones de la profe y realizar los ejercicios de estiramiento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de fuerza | Realizar sentadillas.<br>Flexion de codos.<br>Saltos con cuerda.<br>Burpies |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PASE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de pase | Ejercicios de pase, partiendo desde la porteria propia hasta la porteria rival, finalizando con efectividad en el remate. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | DEFENSA | EJERCICIO 3 | Ejercicios de defensa | Jugadas defensivas en inferioridad numerica, con variantes. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre | Juego libre equipos de 5, teniendo en cuenta los ejercicios planteados durante la sesión de clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Vuelta a la calma, feed back | Estiramiento y vuelta a la calma, feed back de los ejercicios vistos en clase. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Traer ejercicios de control | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | INTEGRIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 5-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 47 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Explicacion de la sesión de clase. | Todos escuchan atentamente la explicacion de la metodologia de la sesión de clase |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de tarro quemado | Juego de integracion y calentamiento, tarro quemado juego tradicional y de calle, finaliza con estiramiento y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de fuerza | Subir escalones en autocarga.<br>Cargar un compañero de lamisma estaura y peso para hacer sentadillas.<br>Un compañero avana mientras el otro lo toma de la cintura evitando que se desplace. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | REMATE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de remate. | Juego de precision en los remates, estarán ubicados ciertos elemenos deportivos los cuales debe impactar según se le inddique. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | REMATE | EJERCICIO 3 | Remates a la porteria | Remates a la porteria desde diferentes angulos. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 3 vs 3 | Juego 3 vs 3 en un espacio reducido, luego de salir de ese espacio pasan a rematar. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Carrera suave para vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento.. | Carrera suave alrededor del campo de voleibol para vuelta a la calma y ejercicios de estiramiento. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Llevar una tabla de multiplicar aprendida de memoria y decirla delante de todo el grupo (de la tabla del 6 en adelante hasta el 9) | ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | ALEGRIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 8-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 48 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | DINAMICA | SENSIBILIZACION | Explicacion del valor del copañerismo | Todos sentados deben escuchar el valor del copañerismo y por parejas exponer una actividad donde pongan en practica ese valor. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego tradicional de policias y ladrones | Juego de policias y ladrones con intercambio de roles, para hacer dinamica la actividad. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Ejercicios de velocidad | Ejercicios de velocidad, se ubican dos platillos a lado y lado, al sonido del silbato debe tocar uno a uno y luego salir en velocidad al otro lado del campo, donde estará ubicado el balón para rematar. |
| 25 MIN. | | PASE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de pase. | Se ubicaran en trios, 2 harán pases mientras el tercero intenta quitar el balón, quien recupere el balón pasa a hacer pases y quien lo pierda pasa a recuperar. |
| 25 MIN. | | CONTROL | EJERCICIO 3 | Ejercicios de control con variantes. | Desde diferentes distancias hacer control del balón orientado y luego remates de primera y segunda intencion. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego 3 vs 3 | Juego 3 vs 3 con porterias puestas con conos. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Trote suave para vuelta a la calma. | Trote suave para vuelta a la calma y estiramiento final. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe hablar de sus padres y de lo que admira de ellos. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | ALTRUISMO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 10-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 49 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla de importancia de la tolerancia | Todos en circulo responden preguntas sobre como actuarian en respectivas situaciones que se le puedan presentar en la vida. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego "ponchados" para elevar la frecuencia cardiaca, finaliza con movilidad articular y elongación muscular. | Juego ponchados con todo el equipo para elevar la frecuencia cardiaca, al final del juego hacer elongación muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Velocidad de reacción. | Ejercicios de velocidad de reacción, al sonido del silbato el deportista deberia desplazarse rapidamente y recoger la mayor cantidad de platillos. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | ATAQUE | EJERCICIO 2 | Ejercicios de ataque, en parejas y en trios. | Ejercicios de 2 atacan, 1 defiende y luego 3 atacan y 2 defienden. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | ATAQUE | EJERCICIO 3 | Ejercicios de ataque. | En un espacio determinado cada uno tendrá su porteria y su balón, debe ir a hacer gol a las otras porterias y evitar que le hagan gol en la propia. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego 4 vs 4 | Juego 4 vs 4 con reglas basicas. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feed back de los elementos vistos en clase. Estiramiento y vuelta a la calma. | Ejercicios de estiramiento y trote suave para vuelta a la calma y regulación de la frecuencia cardiaca. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Cada uno debe llevar el nombre de 5 equipos de futbol de salon nacionales y 5 internacionales. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | APRENDIZAJE | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 12-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 50 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla sobre equipos que han sobre salido en el futbol de salon para tenerlos como referentes. | Todos sentados deben escuchar la charla y hacer portes cuando estimen conveniente. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de cuadro | Juego tradicional de cuadro, con variante para dar continuidad a la actividad. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Flexibilidad | Circuito de flexibilidad se organizan en grupos de 4 para hacer los ejercicios de flexibilidad de tren superior y tren inferior respectivamente. |
| 25 MIN. | | JUGADAS | EJERCICIO 2 | Jugadas estrategicas de ataque | Planteamiento de jugadas estrategicas de ataque, para ponerlas en practica en los partidos. |
| 25 MIN. | | JUGADAS | EJERCICIO 3 | Jugadas estrategicas de defensa. | Planteamiento de jugadas estrategicas de defensa. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre | Juego libre, teniendo en cuenta los ejercicios vistos en clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento. | Feedback de los ejercicios vistos en clase, vuelta a la calma y estiramiento. |
| | | | RETO SESION | Todos deben llevar un valor aprendido con su definicion. | ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AUTONOMIA | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 15-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 51 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Cojale la cola al dragon. | Actividad recreativa cojale la cola al dragon, se harán dos filas, la cabeza debe evitar que le cojan la cola a su dragon. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular. | Trote alrededor del campo de futbol de salón en todas las direcciones, sumarle movilidad articular y elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Circuitos de habilidades motrices. | Se organizaran 4 estaciones, se divide el grupo en equipos de cuatro, cada estación tendrá un ejercicio especifico, la duración por estación será de 40 segundos. |
| 25 MIN. | | CONTROLES | EJERCICIO 2 | Ejercicios de dominio y control del elemento. | Juego de controles, hacer la mayor cantidad de controles con el balón, con las superficies de contacto reglamentarios. |
| 25 MIN. | | COMBINACION DE GESTOS TECNICOS | EJERCICIO 3 | PASE, CONDUCCION Y REMATE. | Ejercicios de pase, luego conduccion del balón con alargues y finaliza rematando a la porteria, donde estará ubicado el portero. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre 4 vs 4 | Juego libre 4 vs 4 |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Feedback de los ejercicios vistos en clase, estiramiento. | Feedback de los ejercicios vistos en clase, trote suave para vuelta a la calma y estiramiento estático. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | llevar un dulce para compartir con los demas compañeros. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | CARIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 17-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 52 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | | | |
| | | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Adivina quien. | Todos escribiran el nombre de un personaje famoso. Luego lo pegan en la frente de un compañero y durante las rondas deberá adivinar que personaje es. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Ejercicios de calentamiento | Trote suave dentro del campo deportivo, elongación muscular segmento a segmento, y movilidad articular segmento a segmento. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Resistencia | Escalera de resistencia, trota un minuto, camina uno, trota 2 minutos camina 1, trota 3 minutos camina 1 y asi sucesivamente hasta trotar 5 minutos. |
| 25 MIN. | | PORTEROS | EJERCICIO 2 | Trabajo con porteros | Velocidad de reacción de los porteros, ejercicios pliométricos y de propiocepcion. |
| 25 MIN. | | PORTEROS | EJERCICIO 3 | Ejercicios de achiques, saques y despejes. | Ejercicios de achiques en 1 vs 1, 2 vs 1. Saques inicio rapido jugadas en ataque. Despejes en jugadas defensivas. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Todos deben recoger basura del campo deportivo y sus alrededores. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COLABORACION | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 19-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 53 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Saludo y expliacion de la tematica de la clase. | Saludo y explicacion de la tematica de la clase y la metodologia a manejar. |
| 13 MIN. | FASE INICIAL | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de balón mano | Se divide el grupo de 2 del mismo numero de integrantes, para jugar balón mano, el objetivo de este juego es hacer gol pero solo se puede transportar el balón con la mano. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Flexibilidad | Con ayuda de un compañero se iraán desarrollando ejercicios de flexibilidad, cada ejercicio propuesto tendrá una variante para ir aumentanto la dificultad. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | DEFENSA | EJERCICIO 2 | Ejercicos de defensa | Defensa en rombo. |
| 25 MIN. | FASE CENTRAL | PIVOT | EJERCICIO 3 | Ejercicios de pivot. | Ejercicios de recepción del balón y control de espaldas a la porteria con posterior pase a un compañero y finaliza con remate a porteria. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | Recoger todo el material y guardarlo limpio y ordenado. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | ESFUERZO | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 22-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 54 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | SENSIBILIZACION | Compartir de dulces. | Por cada dulce que reciban los deportistas deberan decir un valor y como lo aplicaría en clase. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Ejercicios de calentamiento | Trote suave alrededor del campo con movilidad articular, elongación muscular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES COORDINATIVAS | EJERCICIO 1 | Coordinacion | Ejercicios coordinativos en grupos, dos filas iran repitiendo ejercicios propuestos por el instructor. |
| 25 MIN. | | PASE Y CONTROL | EJERCICIO 2 | Salida del portero: pases y rotacion en trensa | Salida del balón desde el portero, pase y control en trensa, grupos de 3, inicialmente con ayudas visuales. |
| 25 MIN. | | DRIBLING | EJERCICIO 3 | Ejercicios de dribling | Ejercicios de dribling, eludiendo obstaculos, (objetos deportivos), luego eludiendo compañeros que estarán inicalmente estaticos y luego se iran moviendo dando dificultad al ejercicio. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Rey del penal. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Exponer las reglas basicas del futbol de salon. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AMISTAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 24-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 55 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | | | |
| | | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Charla sobre el manejo de las emociones | Todos deben estar atentos a la charla de las emociones, al final si estiman conveniente pueden hacer preguntas. |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego de la lleva en cadena. | Juego dinamico para elevar la frecuencia cardiaca, luego se hace elonacion muscular y movilidad articular. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES COORDINATIVAS | EJERCICIO 1 | Pase rapido | Un grupo de tres jugadores se juntan en forma de triangulo. Se pasan el balón rápidamente y de forma rasa siguiendo un orden libre. 3 metros de distancia entre cada jugador con una duración de 2 minutos. |
| 25 MIN. | | PASES | EJERCICIO 2 | Pase exacto | Cada jugador dispone de un balón. Juega un balón a las zonas marcadas, obteniendo uno, dos o tres puntos. Después del pase, va tras el balón y vuelve conduciéndolo. 2 minutos. |
| 25 MIN. | | CAPACIDADES FISICAS | EJERCICIO 3 | Giro rápido | Un jugador enfrente del otro con un balón. En el momento en el que el compañero le pase el balón ha de girarse rápidamente y controlar el balón. Después al revés. 2 minutos. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Llevar una botella para reciclar. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

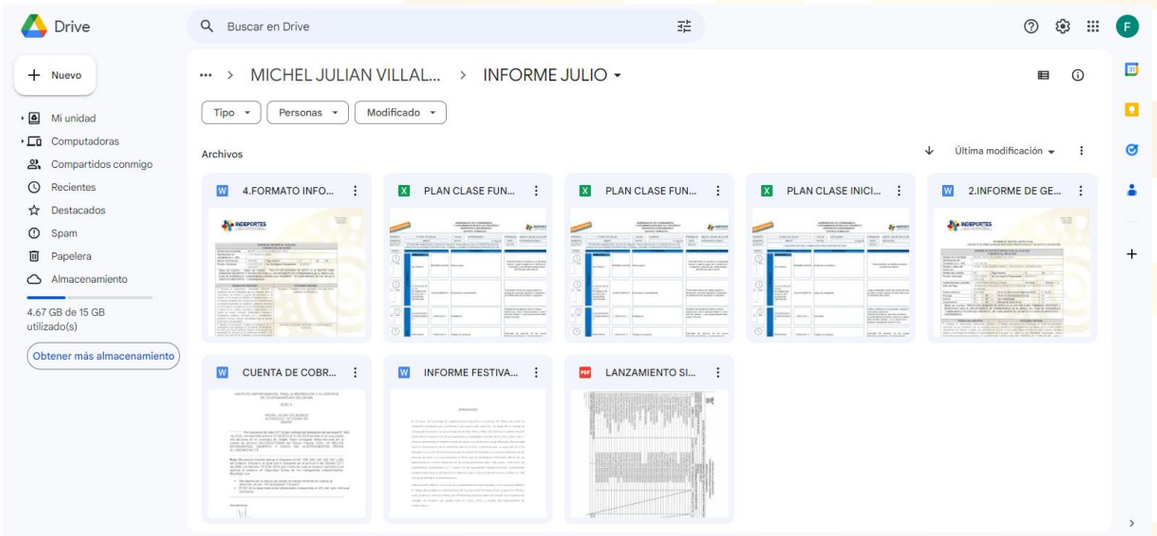
| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | FELICIDAD | FORMADOR | MICHEL JULIAN VILLALOBOS |
| MUNICIPIO | SIBATÉ | FECHA | 26-ago-23 | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | POTENCIAR HABILIDADES TECNICAS, FISICAS Y AXIOLOGICAS EN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, FORMAS JUGADAS Y EJERCICIOS | | | SESION | 56 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRIPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA | | | |
| | | ACTIVIDAD | SENSIBILIZACION | Explicacion de la metodologia de la clase | Explicacion de la metodologia de la clase y la importancia de cada elemento técnico, valor, gesto… |
| 13 MIN. | | ELEVACION DE LA FC, ELONGACION MUSCULAR Y MOVILIDAD ARTICULAR. | CALENTAMIENTO | Juego tradicional captura la bandera | Se divide el grupo en dos equipos con la misma cantidad de deportistas, cada uno tendrá su bandera y deberá evitar que el otro equipo la capture. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | CAPACIDADES CONDICIONALES | EJERCICIO 1 | Fuerza | Ejercicios de Fuerza tren inferior: sentadillas, skipping, mariposas, abdominales… |
| 25 MIN. | | PASE-CONTROL | EJERCICIO 2 | Pase-control | El reloj humano, en circulos va entregando el balón a una hora determinada y pasa a ocupar esa posicion. |
| 25 MIN. | | JUGADAS | EJERCICIO 3 | Jugadas de cobros de penales, tiros de castigo, faltas … | Ejercicios de cobros de faltas, penales, tiros libres.. |
| 20 MIN. | | | JUEGO | Juego libre. | Juego libre 5 vs 5 para finalizar la clase. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Estiramiento y vuelta a la calma. | Estiramiento de tren inferior y tren superior en secuencia para vuelta a la calma. |
| | | | RETO PROXIMA SESION | Llevar un dulce para compartir con un compañero. | ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO |

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 8
Pantallazo de la plataforma drive 2023




.

ANEXO 9
PLAN MENSUAL AGOSTO

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

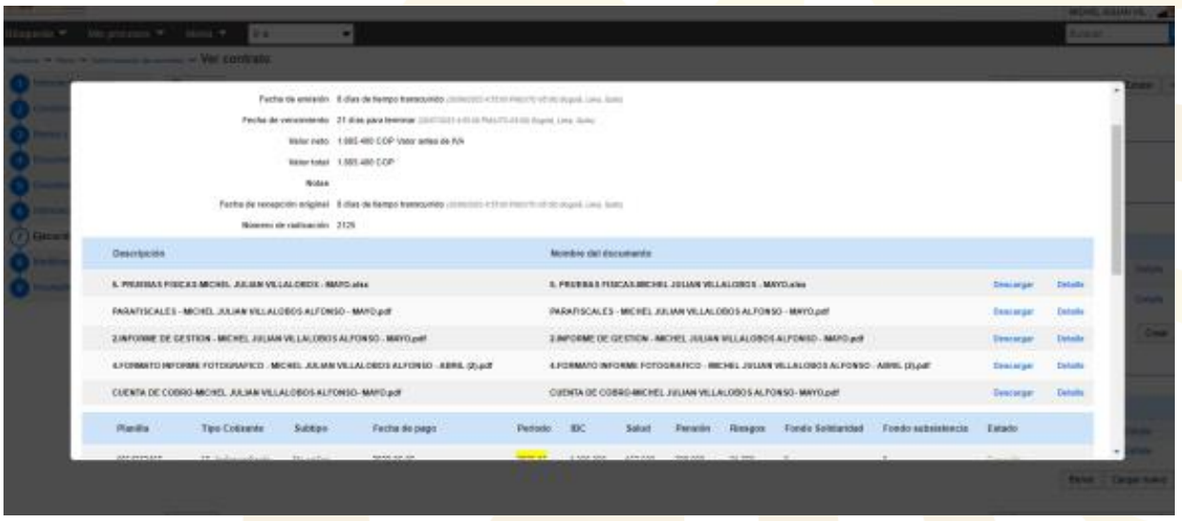
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

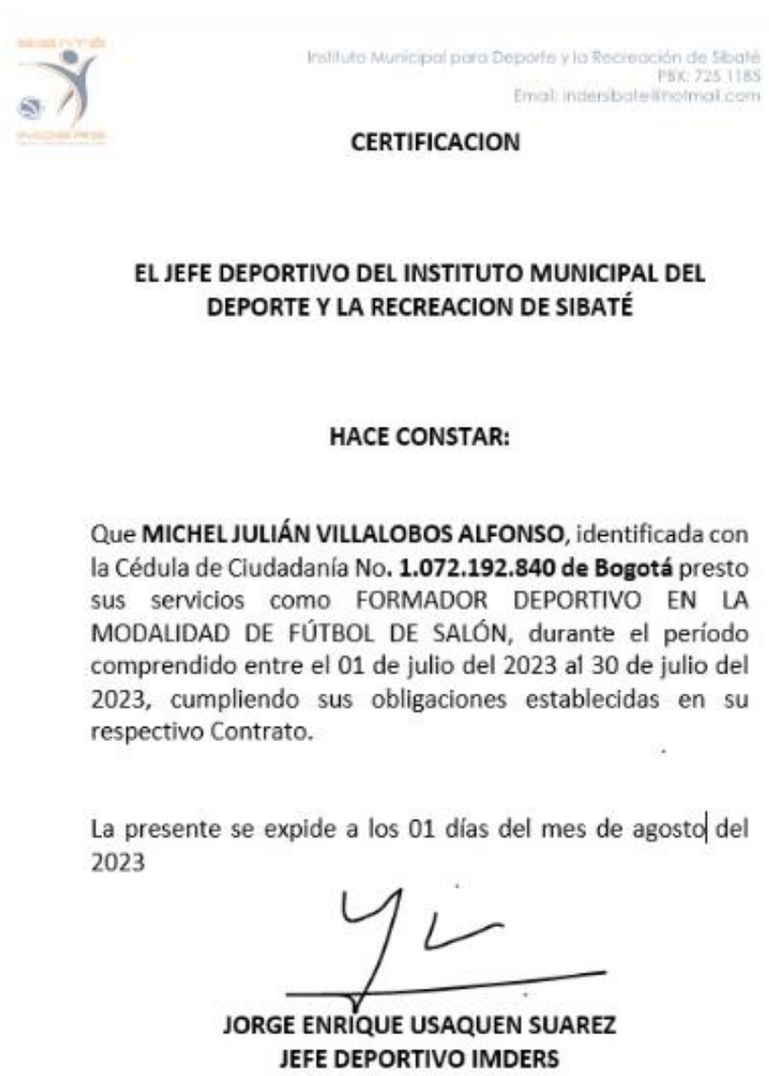
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES: SEPTIEMBRE** | | | | **MUNICIPIO:** | **SIBATÉ** | |
| **LUGAR: CIC PABLO NERUDA** | | | | **HORARIO DE PRACTICA** | **MARTES Y JUEVES:**<br>**INICIACION - 2:00 PM A 4:00 PM**<br>**FUNDAMENTACION 1 - 4:00 PM A 6:00 PM**<br>**FUNDAMENTACION 2 - 6:00 PM A 8:00 PM** | |
| **DESARROLLO MENSUAL** | | | | **NIVEL** | | |
| | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | |
| | | | | **6 A 8 AÑOS** | **9 A 12 AÑOS** | **13- 17 AÑOS** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | × | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | × | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | |
| | | | JUSTICIA | | | X |
| | | | COOPERACION | | | |
| | | | LEALTAD | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | × | | |
| | | | OBEDIENCIA | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | | × | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | | | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | × | |
| | | | CALENTAMIENTO | × | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | |
| | | | RITMO | × | | |
| | | | EQUILIBRIO | | × | |
| | | | ORIENTACION | | | X |
| | | | DIFERENCIACION | | | |
| | | | REACCIÓN | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | × | | |
| | | | VELOCIDAD | | × | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | | | |
| | | | CONTROL | × | × | |
| | | | CONDUCCIONJ | | | X |
| | | | REMATE | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | REPLIEGUE | × | | |
| | | | TRANSICION | | | |
| | | | COBERTURA | | | |
| | | | MARCAJE | × | | |
| | | | ANTICIPACION | | × | |
| | | | DESMARQUE | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | × | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | × | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | × | × | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | |

**FIRMA FORMADOR:** MICHEL JULIAN VILLAOBOS ALFONSO

ANEXO 10 Formato test:



ANEXO 11
Certificación Municipal julio



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

**CERTIFICACION**

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

**HACE CONSTAR:**

Que **MICHEL JULIÁN VILLALOBOS ALFONSO**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. **1.072.192.840 de Bogotá** presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE FÚTBOL DE SALÓN, durante el período comprendido entre el 01 de julio del 2023 al 30 de julio del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 01 días del mes de agosto del 2023

**JORGE ENRIQUE USAQUEN SUAREZ**
**JEFE DEPORTIVO IMDERS**

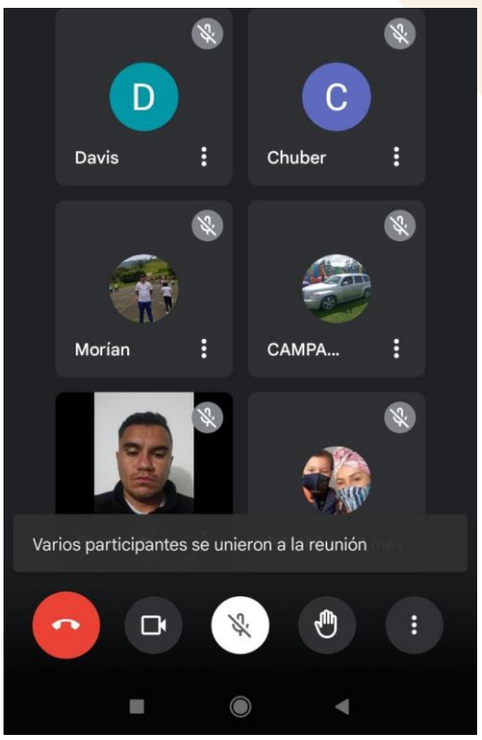
ANEXO 12
Cronograma de festivales deportivos

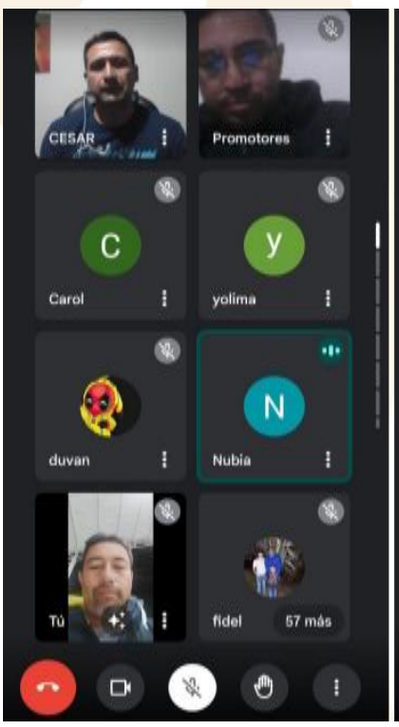


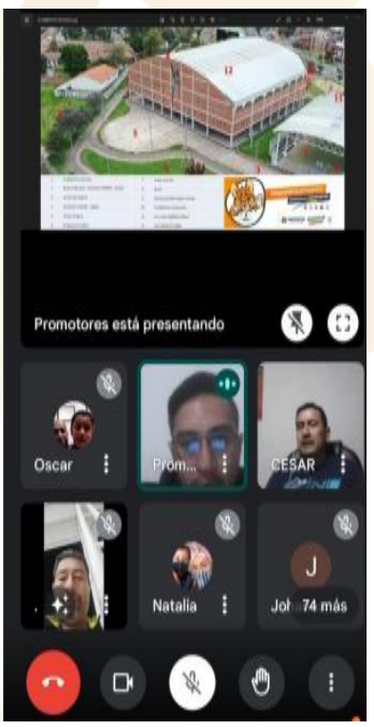




ANEXO 13
Reuniones y capacitaciones mes de julio:

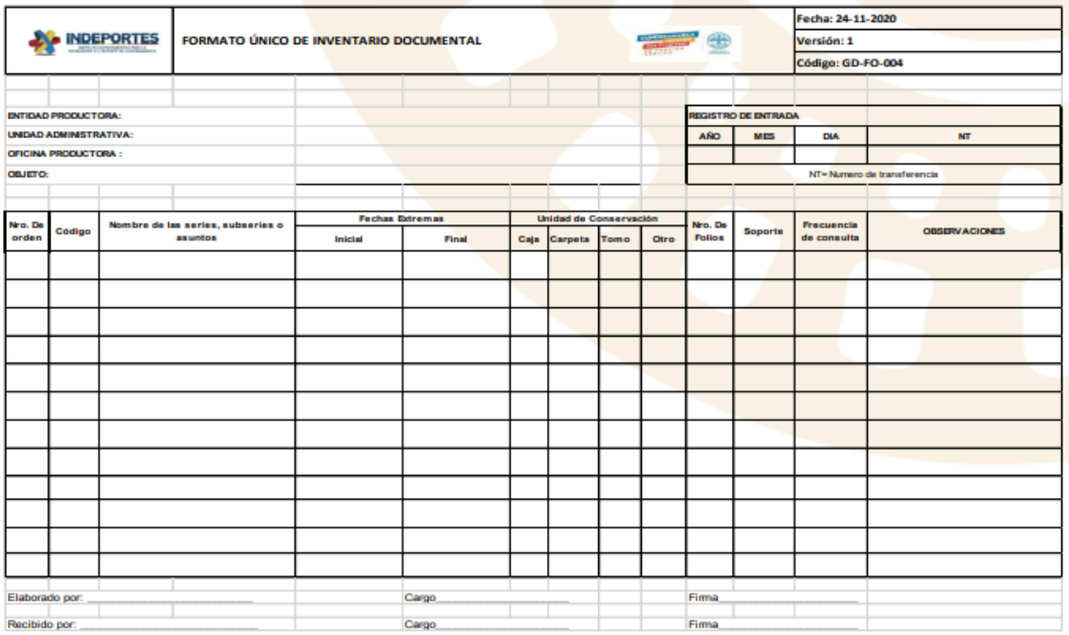






INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 14
Imagen formato FUID.



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

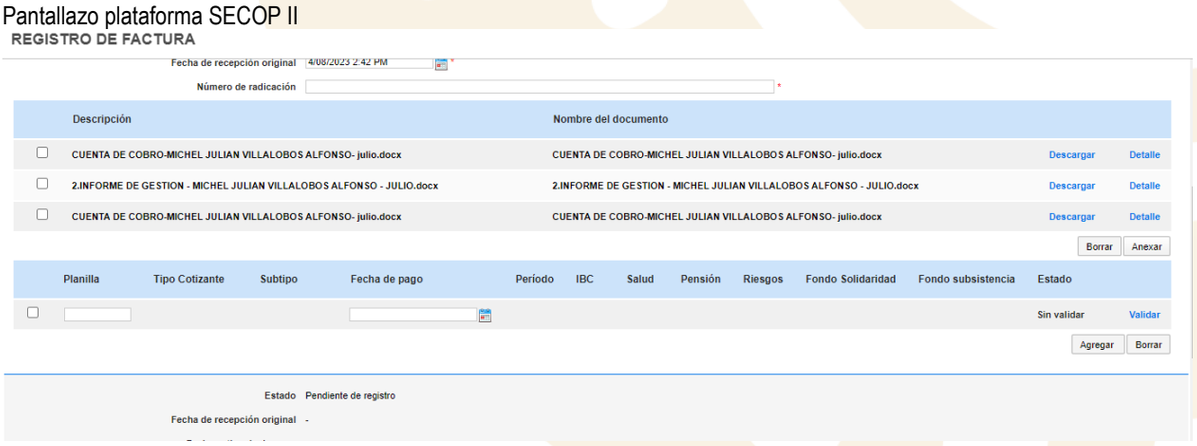
ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

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

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

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____
Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

ANEXO 15
Pantallazo plataforma SECOP II




ANEXO 16

Actualización de la documentación e informe del mes de julio

