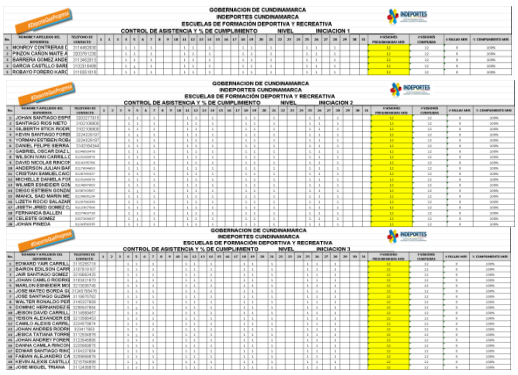
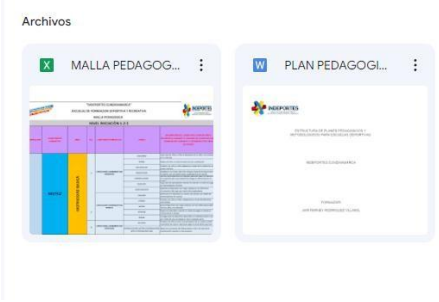
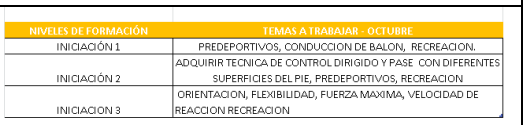
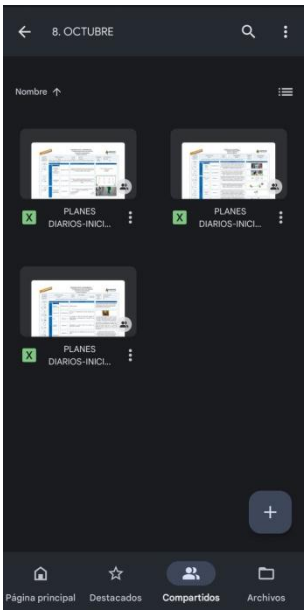
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 418 - 2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.076.663.829</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/09/2023 a 30/09/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000504 de 07/03/2023</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">

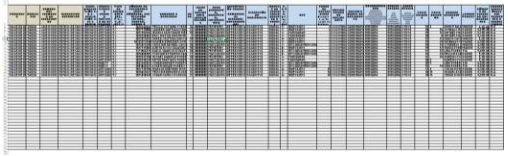
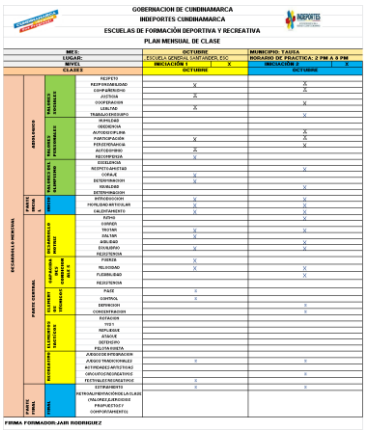
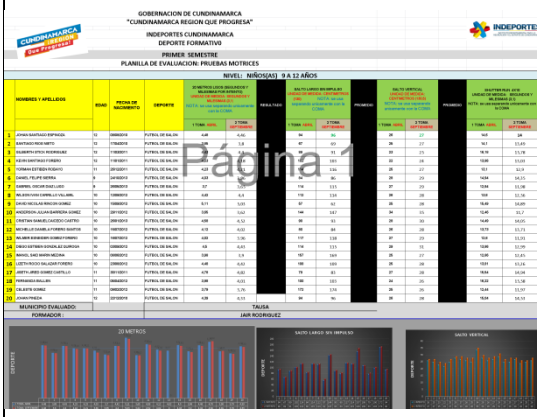
EVIDENCIA.
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1:
CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO TAUSA</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas lasmismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2">

EVIDENCIA.
ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:
ASISTENCIA INICIACIÓN 1
ASISTENCIA INICIACIÓN 2
ASISTENCIA INICIACION 3</td></tr>
</table>

3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  **EVIDENCIA.** **ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:** **SITIOS Y HORARIOS 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.	 | NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE
INICIACIÓN 1	PREDEPORTIVOS, CONDUCCION DE BALON, RECREACION.
INICIACIÓN 2	ADQUIRIR TECNICA DE CONTROL DIRIGIDO Y PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DEL PIE, PREDEPORTIVOS, RECREACION
INICIACION 3	ORIENTACION, FLEXIBILIDAD, FUERZA MAXIMA, VELOCIDAD DE REACCION RECREACION | **EVIDENCIA** **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DEACTIVIDADES PROGRAMADAS**
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	 **EVIDENCIA.** **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA**

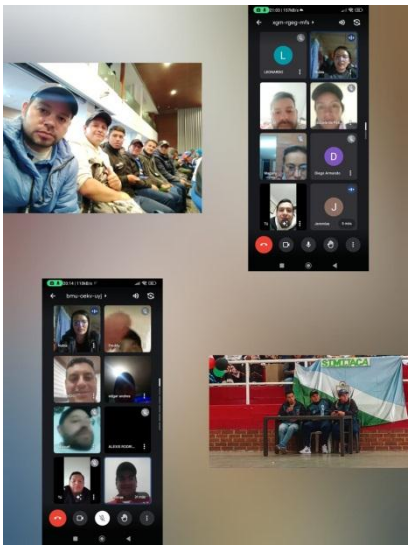
finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **EVIDENCIA** **ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS**

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 3por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 EVIDENCIAS: ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 1 OCTUBRE PLANEACIONES INICIACIÓN 2 OCTUBRE PLANEACIONES INICIACIÓN 3 OCTUBRE

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.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: BASE DE DATOS BENEFICIARIOS** **EVIDENCIA DRIVE** **deporteformativo@gmail.com**
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.	PLAN MENSUAL OCTUBRE  **EVIDENCIAS:** **ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MENSUAL OCTUBRE**
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.	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 1** INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO PRUEBAS FISICA **OBLIGACION 10 WORD ANALISIS CUALITATICO Y CUANTITATIVO**

Página 1

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.	 República De Colombia Departamento de Cundinamarca ALCALDIA MUNICIPAL DE TAUSA NIT: 899.999.681 – 9 CERTIFICACION EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA HACE CONSTAR: Que JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.663.829 de Ubate presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre el 01 de Septiembre al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los dos (02) días del mes de Octubre de 2023. JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO Coordinador de Deportes Tel. 3123514334 Tausa – Renovada, incluyente y progresista Casa Municipal: Cra 3 # 3-24 Conmutador: (091) 8583051 – 8583058 Fax: (091) 8583015 Email: alcaldia@tausa.cundinamarca.gov.co EVIDENCIAS: ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓNDEL MUNICIPIO
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.	    **OBLIGACION 12: LA EVIDENCIA LA ENTREGUE EN EL MES DE AGOSTO**

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE REUNIONES Y APOYOS**

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.	Entregaré 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
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).	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15:** **FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 5 ARCHIVOS**
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	 **EVIDENCIA:** **ANEXO 14 OBLIGACION 16: COLLAGE CARPETA DE BENEFICIARIOS ORGANIZADA**

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

EVIDENCIA.
ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO TAUSA









EVIDENCIA
ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:
ASISTENCIA INICIACIÓN 1
ASISTENCIA INICIACIÓN 2
ASISTENCIA INICIACION 3

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION 1_____

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	1	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	MONROY CONTRERAS D	3114462630				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	PINZON CAÑON MAITE A	3203761230				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	BARRERA GOMEZ ANDE	3113452613				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	GARCIA CASTILLO SARE	3132518499				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	ROBAYO FORERO KARO	3118351919				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION 2_____

INDEPORTES

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	JOHAN SANTIAGO ESPIN	3203277915				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	SANTIAGO RIOS NIETO	3102106800				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	GILBERTH STICK RODRI	3102106800				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	KEVIN SANTIAGO FOREF	3224329197				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	YORMAN ESTIBEN ROBA	3224329197				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	DANIEL FELIPE SIERRA	3143164344				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
7	GABRIEL OSCAR DIAZ LU	3234653478				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
8	WILSON IVAN CARRILLO	3123248976				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	DAVID NICOLAS RINCON	3214235786				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
10	ANDERSON JULIAN BAR	3117654653				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
11	CRISTIAN SAMUELCAICE	3128765437				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	MICHELLE DANIELA FOR	3223246876				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
13	WILMER ESNEIDER GOM	3114897653				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
14	DIEGO ESTIBEN GONZAL	3238763567				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
15	IMANOL SAID MARIN MEI	3224865134				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
16	LIZETH ROCIO SALAZAR	3129786345				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
17	JISETH JIRED GOMEZ CA	3112367564				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
18	FERNANDA BALLEN	3227463728				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
19	CELESTE GOMEZ	3157264637				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
20	JOHAN PINEDA	3124356335				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION 3_____

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	EDWARD YAIR CARRILLO	3115255718				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
2	BAIRON EDILSON CARRI	3107818107				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
3	JAIR SANTIAGO GOMEZ	3218692425				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
4	JOHAN CAMILO RODRIG	3103421670				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
5	MARLON ESNEIDER MOI	3213036745				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
6	JOSE MATEO BORDA GU	31245765476				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
7	JOSE SANTIAGO GUZMA	3119876782				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
8	WALTER RONALDO PER	3145327658				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
9	DOMINIC HERNANDEZ ES	3236547654				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
10	JEISON DAVID CARRILLO	3114589457				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
11	YEISON ALEXANDER ESI	3213566453				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
12	CAMILO ALEXIS CARRILL	3224579874				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
13	JOHAN ANDRES RODRIG	323417953				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
14	JESICA TATIANA TORRE	3112534876				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
15	JOHAN ANDREY FORERO	3123546895				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
16	DANNA CAMILA RINCON	3225689675				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
17	EDWAR SANTIAGO RINC	3154237654				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
18	FABIAN ALEJANDRO CAI	3239856876				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
19	KEVIN ALEXIS CASTILLO	3215764698				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%
20	JOSE MIGUEL TRIANA	3112436875				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				12	12	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

EVIDENCIA.
ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:
SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: TAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 A..M A1:00 P.M	GRUPO		INICIACION 1						
	SEDE DE TRABAO		CANCHA ESCUELA GENERAL SANTANDER						
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 2		INICIACION 1				
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA ESCUELA PAJARITO	CANCHA ESCUELA TIERRA NEGRA		CANCHA ESCUELA PAJARITO				
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	INICIACION 2	INICIACION 3		INICIACION 2				
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA ESCUELA PAJARITO	CANCHA ESCUELA TIERRA NEGRA		CANCHA ESCUELA PAJARITO				
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	INICIACION 3			INICIACION 3				
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA ESCUELA PAJARITO			CANCHA ESCUELA PAJARITO				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JAIR RODRIGUEZ

EVIDENCIA.
ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA OCTUBRE

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - OCTUBRE
INICIACIÓN 1	PREDEPORTIVOS, CONDUCCION DE BALON, RECREACION.
INICIACIÓN 2	ADQUIRIR TECNICA DE CONTROL DIRIGIDO Y PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DEL PIE, PREDEPORTIVOS, RECREACION
INICIACION 3	ORIENTACION, FLEXIBILIDAD, FUERZA MAXIMA, VELOCIDAD DE REACCION RECREACION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															
7 AÑOS															
8 AÑOS	1	1		1		1									2
9 AÑOS	2	1		2		1									3
10 AÑOS	8	3		8		3									11
11 AÑOS	1	3		1		3									4
12 AÑOS	7			7											7
13 AÑOS	2			2											2
14 AÑOS	6	1		6		1									7
15 AÑOS	4			4											4
16 AÑOS	3	1		3		1									4
17 AÑOS	1			1											1
TOTALES	35	10		35		10									45

EVIDENCIA. ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: CO









EVIDENCIAS:
ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:
PLANEACIONES INICIACIÓN 1 OCTUBRE
PLANEACIONES INICIACIÓN 2 OCTUBRE
PLANEACIONES INICIACIÓN 3 OCTUBRE

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación. 2. La araña 3.Congelados
20 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bote derecha e izquierda	EJERCICIO 1	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de trasnpote: 1. Con pie derecha 2. Con pie izquierda 3. Con ambos pies 4. Alterno	
30 MIN.		Circuito con balón y detención en un tiempo.	EJERCICIO 2	El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de tranportar el balón finalizando con una detención en un tiempo.	
30 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y pasar el balón.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.
10 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia del respeto, para la próxima sesion de entrenamiento los niños realizaran una acción que recalque la importancia del respeto.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación. 2. La araña 3.Congelados
20 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bote derecha e izquierda	EJERCICIO 1	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de transporte y pase: 1. Con mano derecha 2. Con mano izquierda 3. Con ambas manos 4. pases	
40 MIN.		Circuito con balón y detención en un tiempo.	EJERCICIO 2	El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de transportar el balón en diferentes ostaculos finalizando con una detención en un tiempo.	
20 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y tirar el balón al arco contrario.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.
10 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia del respeto, para la próxima sesion de entrenamiento los niños realizaran una acción que recalque la importancia del amistad.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	DEDICACIÓN	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	09/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINÁMICA REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	ORDENAR A LOS NIÑOS QUE REALICEN EN CIRCULO Y EXPLICAR QUE HA TENER DEDICACIÓN EN SUS SESIONES HACE QUESE MEJORE LA CONDUCCION Y SE LES EXPLICA QUE LA SESION DE HOY VA SER ESCLUSIVA DE EL MANEJO DEL PIE DERECHO .	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	REALIZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, SEN EL CAMPO DE JUEGO REALIZAR MOVIMIENTOS CORTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CAMINAR,TROTAR, CORRER Y SALTAR.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	RECONOCIMIENTO DE LA TECNICA	EJERCICIO 1	RECONOCER CON MOVIMIENTOS EN TODAS LAS DIRECCIONES DEL CAMPO LA CONDUCCION DEL BALON CON PIE DERECHO.	
10 MIN.		CIRCUITO TECNICO FISICO SIN BALON	EJERCICIO 2	SE REALIZA UNA FILA DE PLATILLOS A UNA DISTANCIA DE 35 CENTRIMETORS Y SE REALIZAN 6 CIRCUITOS SOLO CON EL PIE DERECHO, PARA TENER UNA HUELLA MOTRIS EN CADA NIÑO PARA UN BUEN MANEJO EN SUS PIES.	
10 MIN.		CIRCUITO TECNICO FISICO CON BALON	EJERCICIO 3	EN EL CAMPO DE JUEGO CON AYUDA DE CONOS Y AROS SE ORGANIZA UN CIRCUITO DE 8 CONOS A 25 CM Y CON UN ARO DESPUES DOS AROS, DESPUES TRES AROS, EL NIÑOS CON BALON REALIZA EN ZIG-ZAG EL PASO DE LOS CONOS Y DESPUES ESQUIPIN EN LOS AROS.	
10 MIN.		VOLVER A LA CALMA	JUEGO	LA GOLOZA SE HACE QUE EL DEPORTISTAS REALIZAN ESTA ACTIVIDAD O JUEGO QUE DE AL NIÑO UN CAMBIO DE LA ACTIVIDAD Y VOLVER A LA CALMA Y BUSCAR QUE ELLOS SIENTAN QUE LA SESION SEA MAS DIVERTIDA.	
15 MIN.	FASE FINAL	LUDICO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO	
		RETROALIMENTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	EN LA SIGUIENTES SESIONES CADA ES DEPORTISTA DEBE REALIZAR CONTROL DEL BALON Y EL QUE REALICE MENOS CONTROLES SE RESPONSABILIZA EN SACAR Y RECOGER LA	CADA ESTUDIAN SESION POR SESION VA REALIZAR CON UN BALÓN DOMINIO, HASTA HACER EL MAYOR CANTIDAD DE TOQUES CON CUALQUIER PARTE DE SU

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 7:O0 AM HASTA 12:00.

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOCONFIANZA	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	10/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EXPLORAR SUPERFICIES DE DOMINIO CON CONTACTO CORPORAL (PIE, MUSLO, PECHO Y CABEZA)			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINÁMICA REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	REALIZAR UNA REFLEXÓN DINAMICA DE COMO SE MANEJA LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS.(EL LAZARILLO)	UNO DE LOS MIEMBROS DEBE ESTAR CON LOS OJOS VENDADOS, MIENTRAS QUE EL OTRO SERÁ QUIEN LO GUÍE CON INDICACIONES PARA QUE LLEGUE SANO Y SALVO AL FINAL DEL CIRCUITO.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	REALIZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTOS	EN EL CAMPO DE JUEGO REALIZAR MOVIMIENTOS CORTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CAMINAR,TROTAR, CORRER Y SALTAR CON LA ORDEN DE UN PITO PARA QUE TENGA VARIABLES PARA UN BUEN
10 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA CONLOS PIES	EJERCICIO 1	RECONOCER LA TÉCNICA DE CADA NIÑO CON BALÓN CON PIE DERECHO Y IZQUIERDO.	EN EL CAMPO DE JUEGO CADA NIÑO CON UN BALÓN REALIZA CONTROL CON DOS PIES Y LEVANTA EL BALON Y CONTAR CADA DOMINIO HASTA QUE LE CAIGA, VOLVER A LEVANTAR
10 MIN.		CIRCUITO TECNICO FISICO	EJERCICIO 2	REALIZAR UN CIRCUITO CON UNA SEGUIDILLA DE CONOS PARA GENERAR UN MOVIMIENTO QUE AUTO REGULE AL FISICO ,	EN ESPACIO DETERMINADO EN LA CANCHA SE HACE UNA FILA DE 15 CONOS A UNA DISTANCIA DE 20 CM, REALIZAR CON VELOCIDAD MAXIMA MOVIMIENTOS LATERALES IZQUIERDA DERECHA SIN TUMBAR LOS CONOS.
10 MIN.		EJERCICIO EN CONJUNTO	EJERCICIO 3	GARANTIZAR QUE LOS NIÑOS REALICEN EL DOMINIO DEL BALON CON LOS PIES PERO GRUPAL	SE HACEN EN CIRCULO Y SE PASAN EL BALON EN EL AIRE SIN DEJAR CAER EL BALON CON LOS PIES Y CONTABILIZAR LOS DOMINIOS.
15 MIN.		VOLVER A LA CALMA	JUEGO	REALIZAR ACTIVIDADES PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS VUELVAN A LA CALMA DESPUES DE UNA ACTIVDAD EN LA SESION	"EL DIRECTOR DE ORQUESTA" TODOS EN CIRCULO Y UNO DE LOS NIÑOS SE HACE CONTRA LA PARED, SE ESCOGE OTRO NIÑO Y EMPIESA HACER VARIOS MOVIMIENTOS PARA LOS QUE DEMAS LO IMITEN, EL NIÑO QUE ESTA DE ESPALDA SE PASA AL CENTRO DEL CIRCULO Y EMPIESA A ADIVINAR CUAL ES EL DIRECTOR DE LA OROUESTA
15 MIN.	FASE FINAL	LUDICO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO	SE LES INDICA ALOS NIÑOS Y NIÑAS QUE REALIZEN UN CIRCULO CON BUENA DISTANCIA ENTRE ELLOS EL FORMADOR PASA A CUALQUIER NIÑO SE HACE EN EL CENTRO PARA INDICAR LOS ESTIRAMIENTOS QUE DEBEN DE REALIZAR, EN INTERVALOS DE 20 SEGUNDOS POR EJERCICIO
		RETROALIMENTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	EN LA SIGUIENTES SESIONES CADA ES DEPORTISTA DEBE REALIZAR CONTROL DEL BALON Y EL QUE REALICE MENOS CONTROLES SE RESPONSABILIZA EN SACAR Y RECOGER LA IMPLEMENTACION.	CADA ESTUDIANTE SESION POR SESION VA REALIZAR CON UN BALÓN DOMINIO, HASTA HACER EL MAYOR CANTIDAD DE TOQUES CON CUALQUIER PARTE DE SU CUERPO, ESTA

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL COLICEO SALON COMUNAL VEREDA PEÑAS EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 2:O0 AM HASTA 5:00

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	DEDICACIÓN	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	CONDUCIR EL BALÓN CON EL PIE IZQUIERDO (BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO Y PLANTA) SOBREPASANDO OBSTACULOS			SESION	86

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: LECTURA DINÁMICA REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	ORDENAR A LOS NIÑOS QUE REALICEN EN CIRCULO Y EXPLICAR QUE HA TENER DEDICACIÓN EN SUS SESIONES HACE QUESE MEJORE LA CONDUCCION Y SE LES EXPLICA QUE LA SESION DE HOY VA SER ESCLUSIVA DE EL MANEJO DEL PIE DERECHO .	
15 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	EN EL CAMPO DE JUEGO SE DETERMINA UN NUMERO A CADA NIÑO Y SIN SALIR DEL RECTANGULO SE PRONUNCIA UN NUMERO EL NIÑO EMPIEZA A JUGAR LA LLEVA PERO CON LA VARIABLE DE QUE AL PASAR LA LLEVA EL COMPAÑERO AYUDA HASTA QUE NO QUEDE NINGUNO SIN LLEVAR LA LLEVA.	
15 MIN.	FASE CENTRAL — RECONOCIMIENTO DE LA TECNICA	EJERCICIO 1	RECONOCER LA TÉCNICA DE CADA NIÑO CON BALÓN CON EL PIE IZQUIERDO HAY UN PORCENTAJE MAYOR QUE SU DOMINIO Y EN MENOR PORCENTAGE CON LA PIENA DERECHA, REALIZAMOS MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y	
10 MIN.	CIRCUITO TECNICO FISICO	EJERCICIO 2	EN EL CAMPO DE JUEGO SE UBICAN LOS PLIATILLOS EN DIFERENTE SITIOS EN EL CAMPO, LOS NIÑOS VAN SALIEDO DE UNO EN UNO Y SIGUE UNA RUTA PREDISPUESTA Y VAN TOCANDO LOS PLATILLOS LOS MAS RAPIDO POSIBLE Y SE REALIZA 6 RECORRIDOS. EN ESTE CIRCUITO SE TRABAJO LO FISICO DE CADA NIÑO.	
20 MIN.	TECNICO EN PAREJAS	EJERCICIO 3	ORGANIZAMOS LOS NIÑOS EN PAREJAS CON UN BALON Y ALREDEDOR DE LA CANCHA EMPESAMOS A MANEJAR EL BALON CON LA PIERNA IZQUIERDA Y REALIZANDO PASE AL COMPAÑERO CADA 5 PASOS, SE REALIZAN 4 VUELTAS A LA CANCHA.	
15 MIN.	VOLVER A LA CALMA	JUEGO	REALIZAR ACTIVIDADES EN PAREJAS IMITANDO LOS MOVIMIENTOS DEL LA PAREJA ,PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS VUELVAN A LA CALMA DESPUES DE UNA ACTIVDAD EN LA SESION	
15 MIN.	FASE FINAL — LUDICO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO	
	RETROALIMENTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	EN LA SIGUIENTES SESIONES VAMOS A TRABAJAR COMO SE CABEZEA EL BALON Y DETERMINAR SUS FALENCIAS EN SU EJECUCION	

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 7:O0 AM HASTA 12:00.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	AUTOCONFIANZA	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	EXPLORAR SUPERFICIES DE DOMINIO CON CONTACTO CORPORAL (PIE, MUSLO, PECHO Y CABEZA)			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA LECTURA DINÁMICA REFLEXIÓN	SENSIBILIZACION	REALIZAR UNA REFLEXÓN DINAMICA DE COMO SE MANEJA LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS.(EL LAZARILLO)	UNO DE LOS MIEMBROS DEBE ESTAR CON LOS OJOS VENDADOS, MIENTRAS QUE EL OTRO SERÁ QUIEN LO GUÍE CON INDICACIONES PARA QUE LLEGUE SANO Y SALVO AL FINAL DEL CIRCUITO.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	REALIZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTOS	EN EL CAMPO DE JUEGO REALIZAR MOVIMIENTOS CORTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CAMINAR,TROTAR, CORRER Y SALTAR CON LA ORDEN DE UN PITO PARA QUE TENGA VARIABLES PARA UN BUEN
10 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA CONLOS PIES	EJERCICIO 1	RECONOCER LA TÉCNICA DE CADA NIÑO CON BALÓN CON PIE DERECHO Y IZQUIERDO.	EN EL CAMPO DE JUEGO CADA NIÑO CON UN BALÓN REALIZA CONTROL CON DOS PIES Y LEVANTA EL BALON Y CONTAR CADA DOMINIO HASTA QUE LE CAIGA, VOLVER A LEVANTAR
10 MIN.		CIRCUITO TECNICO FISICO	EJERCICIO 2	REALIZAR UN CIRCUITO CON UNA SEGUIDILLA DE CONOS PARA GENERAR UN MOVIMIENTO QUE AUTO REGULE AL FISICO ,	EN ESPACIO DETERMINADO EN LA CANCHA SE HACE UNA FILA DE 15 CONOS A UNA DISTANCIA DE 20 CM, REALIZAR CON VELOCIDAD MAXIMA MOVIMIENTOS LATERALES IZQUIERDA DERECHA SIN TUMBAR LOS CONOS.
10 MIN.		EJERCICIO EN CONJUNTO	EJERCICIO 3	GARANTIZAR QUE LOS NIÑOS REALICEN EL DOMINIO DEL BALON CON LOS PIES PERO GRUPAL	SE HACEN EN CIRCULO Y SE PASAN EL BALON EN EL AIRE SIN DEJAR CAER EL BALON CON LOS PIES Y CONTABILIZAR LOS DOMINIOS Y LA PERSONA QUE LA DEJE CAER O LA ENTREGUE MAL PASA AL CENTRO Y PAGA PENITENCIA.
15 MIN.		VOLVER A LA CALMA	JUEGO	REALIZAR ACTIVIDADES PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS VUELVAN A LA CALMA DESPUES DE UNA ACTIVDAD EN LA SESION	"EL DIRECTOR DE ORQUESTA" TODOS EN CIRCULO Y UNO DE LOS NIÑOS SE HACE CONTRA LA PARED, SE ESCOGE OTRO NIÑO Y EMPIESA HACER VARIOS MOVIMIENTOS PARA LOS QUE DEMAS LO IMITEN, EL NIÑO QUE ESTA DE ESPALDA SE PASA AL CENTRO DEL CIRCULO Y EMPIESA A ADIVINAR CUAL ES EL DIRECTOR DE LA OROUESTA
15 MIN.	FASE FINAL	LUDICO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO	SE LES INDICA ALOS NIÑOS Y NIÑAS QUE REALIZEN UN CIRCULO CON BUENA DISTANCIA ENTRE ELLOS EL FORMADOR PASA A CUALQUIER NIÑO SE HACE EN EL CENTRO PARA INDICAR LOS ESTIRAMIENTOS QUE DEBEN DE REALIZAR, EN INTERVALOS DE 20 SEGUNDOS POR EJERCICIO
		RETROALIMENTACIÓN	RETO PROXIMA SESION	EN LA SIGUIENTES SESIONES CADA ES DEPORTISTA DEBE REALIZAR CONTROL DEL BALON Y EL QUE REALICE MENOS CONTROLES SE RESPONSABILIZA EN SACAR Y RECOGER LA IMPLEMENTACION.	CADA ESTUDIANTE SESION POR SESION VA REALIZAR CON UN BALÓN DOMINIO, HASTA HACER EL MAYOR CANTIDAD DE TOQUES CON CUALQUIER PARTE DE SU CUERPO, ESTA

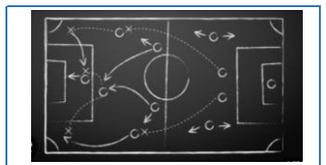
OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL COLICEO SALON COMUNAL VEREDA PEÑAS EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 2:O0 AM HASTA 5:0

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	17/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras..			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación. 2. Se realiza la ronda de la Sandia 3. La lleva 
20 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte ejecutando recorridos de larga distancia con cambios de dirreccion, saltos. Todos los ejercios se realizarán por medio de estimulos externos, el formador va indicando con el silbato, la voz o la expresión corporal que movimiento ejucuta cada niño.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Exploración de diferentes movimientos y ejercicios con balón.	EJERCICIO 1	Cada niño tendrá un balón y explorará diferentes formas de desplazarse con el elmento por todo el campo deportivo.	1. Los niños se desplazan corriendo con el balón en en los pies. 2. Los niños se desplazan rodando el balón por el suelo. 3. Los niños driblan el balón con una o ambos pies.
40 MIN.		Circuito con balón.	EJERCICIO 2	El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de desplazamiento con el balón.	
20 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el balon al arco.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de entrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.			SESION	89

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación. 2. La araña 3.Congelados
10 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Bote derecha e izquierda	EJERCICIO 1	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de trasnpote: 1. Con pie derecha 2. Con pie izquierda 3. Con ambos pies 4. Alterno	
40 MIN.		Circuito con balón y detención en un tiempo.	EJERCICIO 2	El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de tranportar el balón finalizando con una detención en un tiempo.	
20 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y pasar el balón.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.
10 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia del respeto, para la próxima sesion de entrenamiento los niños realizaran una acción que recalque la importancia del respeto.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

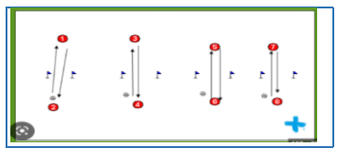
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.			SESION	90

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1. Ronda: Cuando yo a la selva fuí 2. La Sandia 3.Cadenita
10 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: Se ubicarán por parejas, todos los niños iran desplazandose por el espacio e iran realizando diferenes pases.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	Bote derecha e izquierda en desplazamiento.	EJERCICIO 1	Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de desplazamiento: 1. Con pie derecha 2. Con pie izquierda 3. Con ambos pies 4. Alterno	
40 MIN.		Circuito con balón y detención en un tiempo.	EJERCICIO 2	El niño transportara solo con pie derecha a la señal del silbato cambiará pie izquierda. Realizará el ciruito, hará detención en un tiempo.	
30 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y tirar el balón al arco.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en la importancia del respeto, para la sesion de entrenamiento siguiente cada niño realizara un actos de respeto con su compañero.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	24/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Realizar ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1. Manitos arriba - Manitos abajo 2.La casita 3.Verde y blanco
10 MIN.		Calentamiento especifico	CALENTAMIENTO	Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: Los niños iran transportando el balon hasta la mitad del campo y de ahí para allá correran con balón.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pase por parejas	EJERCICIO 1	Los niños se ubicarán por parejas, cada uno tendrá un balón a la señal del formador deberán pasar el balon el compañero que se encuentra frente a el,se realiza por tiempo determinado.	
30 MIN.		Pase y detención en un tiempo.	EJERCICIO 2	Los niños irán transportaran de forma indivudual a la señal del estimulo debrán detenerse en un tiempo. Harán este mismo ejercicio hasta que aprendan el movimiento o gesto tecnico para realizar un pase.	
30 MIN.		Juego de aplicación con balón.	JUEGO	Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y lanzar el balón.	Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario.
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento un niño desigmado por el formador deberá direccionar el estiramiento.	Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador.
		Detención en un tiempo	RETO PROXIMA SESION	Se enfatiza en el movimiento de detención en un tiempo, los niños lo practicarán en casa y para la próxima sesion lo traeran aprendido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	EQUIDAD	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motrices.			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se realiza movilidad articular, elevación de temperatura y un calentamiento especifico del deporte por medio de juegos de aplicación.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Control y dominio del balón	EJERCICIO 1	Se realiza un serie de ejercicios relacionados al control y dominio del balón donde lo niños evidencian, exploran, articular y mejorar movimientos prendidos en clases anteriores.	El niño deberá desplazarse según la dirección y sentido indicado por el formadorr: delante, derecha, atrás, izquierda… - En parejas, uno de la pareja bota el balón e intenta tocar al otro compañero que se desplaza sin balón por todo el espacio. - En la pista de voleibol con un balón cada uno, botar el balón tratando de enviar fuera del terreno de juego los balones de los demás sin perder el control de nuestro balón. cuando un alumno sea expulsado, pasará a botar el balón sobre las otras líneas de la pista,. - En grupos de 6, carrera de relevos botando el balón hasta el cono colocado a 30 metros y llegar al sitio inicial.
20 MIN.		Control y dominio del balón	EJERCICIO 2	El formador organiza grupos de 3, cada niño debe proponer un movimiento donde se evidencie el control y dominio del balón.	
20 MIN.		Juego de aplicación	JUEGO	Para esta sesion de entrenamiento los niños tienen un acercamiento a un juego real, donde el formador les va explicando e indicando cual es la forma correcta de realizar los movimientos.	
20 MIN.	FASE FINAL	Elongación Muscular y Reflexión	EJERCICIOS DE ELONGACIÓN	Para esta sesión de entrenamiento un niño designado por el formador deberá direccionar el estiramiento.	
		Puntualidad	RETO PROXIMA SESION	Los niños llegarán 5 minutos antes de la hora programada.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACIÓN 1
OBJETIVO:	Ejecutar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motrices.			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura.	SENSIBILIZACION	Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas.	1, Rondas 2. La serpietnte 3. Juegos de persecución
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, elevación de la frecuencia cardiaca y actividades de tiro.	Los estudiantes realizaran la fase de movilidad de articular de forma autonoma e independiente. Y el formador propone un circuito de tiro.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Lanzamiento de perimetro	EJERCICIO 1	1. Pases en diferentes direcciones 2. Coordinación de movimientos 3. Rematar con balones de diferentes tamaños al arco.	1.-Lanzar un balón más alto que el otro en movimiento continuo. 2.- Lanzar un balón a diferentes puntos establecidos.
20 MIN.		Control, dominio del balón y lanzamiento.	EJERCICIO 2	Se articulan todos lo ejercicios vistos en sesiones anteriores para tener como resultado final un circuto donde se logre evidenciar la articulación de control de balón, dominio y tiro.	
20 MIN.		Control y dominio del balón	JUEGO DE APLICACIÓN	•Todos los jugadores con balón de futbol de salón y el entrenador con uno de goma-espuma. •Todos los jugadores forman un círculo rodeando al profesor. •El entrenador lanzará el balón hacia arriba diciendo el nombre de un jugador. •El jugador nombrado tendrá que coger rápidamente el balón y gritar "pies quietos". •Los jugadores que se alejaron lo máximo posible en cuanto el entrenador tiro el balón al aire tendrán que pararse cuando escuchen al jugador nombrado decir "pies quietos". •Los jugadores estarán botando el balón y el que la queda tendrá derecho a dar 3 pasos con el balón de goma espuma y lanzárselo a otro jugador. •Los jugadores tendrán que botar el balón y tratar de evitar que les den con el balón sin parar de botar	
20 MIN.	FASE FINAL	ELONGACIÓN Y REFLEXION	ELONGACIÓN Y REFLEXION	Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello.	
		ELONGACIÓN Y REFLEXION	RETO PROXIMA SESION	Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

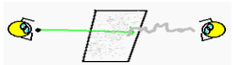
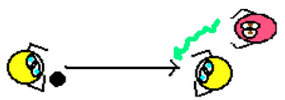
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	reunir el grupo, hacer el respectivo llamado a lista, luego se procede a leer el cuento "Adolfo y el castillo abandonado" para socializar acerca del valor del compañerismo haciendo que todos los participantes interactuen con su opinion acerca de los aprendizajes y las enseñanzas que deja el cuento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de captura la bandera, el cual consiste, en formar dos equipos que se ubican uno en cada mitad de la cancha protegiendo la bandera que en este caso seria un balon y el objetivo es obtener la bandera del equipo conbtrario.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases y control de balon	EJERCICIO 1	los jugadores se ubican por parejas con un balon, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto tal como muestra el grafico	
20 MIN.		circuito	EJERCICIO 2	Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quien controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B	
20 MIN.		coordinacion con el compañero	EJERCICIO 3	Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio. La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón	
20 MIN.		mini encuentros	JUEGO	Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan tal como muestra el gráfico adjunto. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	ser mas agil a la hora de anticipar y controlar el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

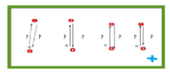
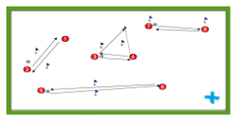
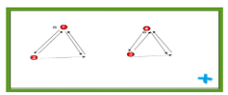
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	reunir el grupo, hacer el respectivo llamado a lista, luego se procede a leer el cuento "Adolfo y el castillo abandonado" para socializar acerca del valor del compañerismo haciendo que todos los participantes interactuen con su opinion acerca de los aprendizajes y las enseñanzas que deja el cuento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	relevos: los jugadores se forman en dos equipos y en fila frente a un arco, el primer jugador de cada fila posee un balon y debe ir y volver hasta el otro arco controlando el balon y dejarselo en los pies al compañero, el primer equipo en completar dos vueltas a la fila, gana	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	por parejas se situan dos jugadores uno frente al otro y se pasan el balon raso a traves de los mismos colamos cada vez los conos mas juntos, comenzar con el balon parado y luego en movimiento, implementando ambas piernas	
20 MIN.		circuito tecnico	EJERCICIO 2	Por parejas con un balón cada una se van desplazando libremente por el campo y se van pasando el balón raso por las porterías repartidas en el campo. No cerrar el camino de las demás parejas. Disociación de la mirada	
20 MIN.		coordinacion con el compañero	EJERCICIO 3	Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. Cambiar a los dos minutos de posición	
20 MIN.		miniencuentros	JUEGO	5 vs 5 estilo libre futbol de salon	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	tener mas tecnica al momento de desplazarse por el campo de juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

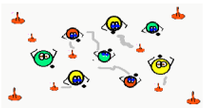
#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPAÑERISMO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	09/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	REALIZAR CORRECTAMENTE LAS ACCIONES TECNICAS DEL PASE Y CONTROL DE BALON CON AMBOS PIES			SESION	84

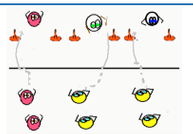
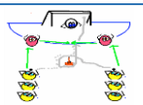
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	reunir el grupo, hacer el respectivo llamado a lista, luego se procede a leer el cuento "Adolfo y el castillo abandonado" para socializar acerca del valor del compañerismo haciendo que todos los participantes interactuen con su opinion acerca de los aprendizajes y las enseñanzas que deja el cuento.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	policias y ladrones se forman dos equipos, uno hace de policia y el otro hace de ladrones los policias tienen que apresar a los ladrones y meterlos a la carcel (porteria o un cuadrado formado por conos) los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no este arrestado le de la mano a otro que este en la carcel,	
20 MIN.	FASE CENTRAL	predeportivos	EJERCICIO 1	quitar el peto: todos menos un jugador tendran un peto enganchado en la parte de atrás del pantalon, el que no tiene el peto tratara de quitarselo a alguno de sus compañeros y luego finalizara cuando ningun jugador tenga peto	
20 MIN.		circuito tecnico	EJERCICIO 2	Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.	
20 MIN.		coordinacion individual	EJERCICIO 3	Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.	
20 MIN.		miniencuentros	JUEGO	4 vs 4 banquitas a gol o a 5 minutos	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	mejorar la coordinacion cuando el balon se encuentre en el aire y a ras de piso	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	REPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	10/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONDUCCION DE BALON Y REMATE AL ARCO CON EMPEINE DERECHO			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una explicacion sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una charla donde se les refiere a los participantes la importacia de cumplir en todos los aspectos el valor de la responsabilidad	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de balon mano utilizando variantes para realizar los pases con el pie y rematar al arco y marcar gol con la mano fuera de la bomba igualmente solo con un maximo de pasos dados	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su	
20 MIN.		coordinacion grupal	EJERCICIO 3	Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central	
20 MIN.		mini encuentros	JUEGO	Mini partidos 4 Vs 4 banquitas	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	mejorar la postura del al momento de rematar el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

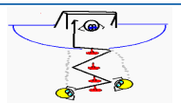
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	REPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	CONDUCCION DE BALON Y REMATE AL ARCO CON EMPEINE IZQUIERDO			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Tectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita pensó que sería lindo si	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Los niños se desplazan libremente por el espacio hasta escuchar la consigna “mano magnética”, entonces se forman parejas. Uno de la pareja coloca su mano a un palmo de la cara del otro, realizando movimientos lentos con la mano al mismo tiempo que el otro reproduce el movimiento con todo su cuerpo intentando	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos	
20 MIN.		coordinacion grupal	EJERCICIO 3	Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.	
20 MIN.		mini encuentros	JUEGO	partidos 5 Vs 5, con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	e realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		tarea	RETO PROXIMA SESION	hacer un mejor gesto tecnico al momento de rematar a porteria	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

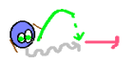
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	respeto	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONDUCCIÓN DE BALÓN IMPLEMENTANDO AMBOS PIES			SESION	87

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Presentación dinamica	SENSIBILIZACION	Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es el respeto y socializar este.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Juego de la araña peluda, un niño se para en la mitad del campo de juego y el resto en un arco al dar la orden tienen que pasar de un arco al otro sin dejarse atrapar por su compañero , al que van atrapando hace cadenita y ayuda a atrapar	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conducir el balón	EJERCICIO 1	individualmente conducen balon de una lateral a la otra con la planta del pie con borde interno manejando ambos pies variable condicir superando platillos a una distacia apropiada para esta edad	
20 MIN.		Circuito técnico	EJERCICIO 2	se ubican por parejas el primer jugador conducira balon hasta su compañero, dando una vuelta al cono central que se encontrara por el camino al finalizar el recorrido entrega el balon a su compañero quien repetira el mismo ejercicio	
20 MIN.		Coordinación con el compañero	EJERCICIO 3	Los jugadores se ubican por parejas y cada uno escoge uno escoge un numero 1 o 2 a la señal del entrenador el numero dicho debe intentar atrapar a su compañero los dos conduciendo su balon	
15 MIN.		Mini encuentros	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , dividiendo el campo de juego en 4 zonas organizando las canchas con conos y demarcando con platos	
10 MIN.	FASE FINAL	Relajación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		Tarea	RETO PROXIMA SESION	aumentar la velocidad conduciendo el balon y tener un mejor dominio de el.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	17/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	PASE CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE (BORDE INTERNO, EXTERNO, EMPEINE, TACO, PLANTA DEL PIE)			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Presentación dinamica	SENSIBILIZACION	Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es trabajo en equipo y socializar este.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciamos la entrada en calor con trote de una lateral a otra cambiando en cada recorrido de ejerciocio: Correr hacia adelante. Trotar hacia atrás. Desplazamientos laterales.	
2O MIN.	FASE CENTRAL	pases con borde interno	EJERCICIO 1	Ubicados por parejas, uno de los jugadores sujeta el balon con ambas manos a continuación, su compañero le lanzará el balón y tendrá que tocarlo con el interior del pie sin dejarla caer (izquierda y derecha)	
2O MIN.		Circuito técnico	EJERCICIO 2	Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. Cambiar a los dos minutos de posición	
2O MIN.		Coordinación con el compañero	EJERCICIO 3	Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.	
2O MIN.		Mini encuentros	JUEGO	4 vs 4 jugando estrellitas en banquitas utilizando una cantidad de minimo un toque maximo 3 por jugador y variando a libre	
1O MIN.	FASE FINAL	Relajación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		Tarea	RETO PROXIMA SESION	mas tenica para hacer el pase y este llegue a su destino	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	SE Y CONTROL DE BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DEL CUERPO (PIE, MUSLO, PECHO, CABE			SESION	89

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Presentación dinamica	SENSIBILIZACION	Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es el respeto y socializar este.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Iniciamos la entrada en calor con trote de una lateral a otra cambiando en cada recorrido de ejerciocio: Correr hacia adelante. Trotar hacia atrás. Desplazamientos laterales.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	DOMINIO DE BALON	EJERCICIO 1	individual toman un balon hacen la popular veintiuna luego por parejas toman un balon y hacen dominio en el aire sin dejarla caer con cualquier partee de su cuerpo	
20 MIN.		Circuito técnico	EJERCICIO 2	se ubican por parejas uno frente al otro con un balon en una distancia de 2 a 3 metros: el jugador 1 con balon en mano el jugador 2 realizara 5 abdominales se levanta controla balon con muslo y entrega con empeine cada jugador realizara 3 series de 5 repeticiones igualmente lo harán recepcionando con pecho.	
20 MIN.		Coordinación con el compañero	EJERCICIO 3	Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un	
20 MIN.		Mini encuentros	JUEGO	partido 5 vs 5 jugaran balon mano con variable de pases con el pie sin dejarla caer un maximo de pasos dados igualmente para hacer el gol fuera del area luego jugaran libre futbol de salon.	
10 MIN.	FASE FINAL	Relajación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		Tarea	RETO PROXIMA SESION	realizar mas dominios de balon mejorar la recpcion y entrega de balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

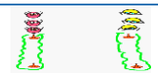
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	CONDUCCION Y RECEPCION DE BALON CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO			SESION	90

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Presentación dinamica	SENSIBILIZACION	Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una explicacion sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una charla donde se les refiere a los participantes la importacia de cumplir en todos los aspectos el valor de la responsabilidad	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	El niño debera saltar en un solo pie , llevando la pelota hasta el lugar que el profesor le indique luego saltar en ranita de un punto a otro	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Conduccion de balón	EJERCICIO 1	Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.	
20 MIN.		Circuito técnico	EJERCICIO 2	Cada niño conduce por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima. Marcarle con el silbato diferentes ritmo de conducción, lento, muy lento, rápido, muy rápido, etc.	
20 MIN.		Coordinación con el compañero	EJERCICIO 3	s otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los jugadores por parejas estos se deben situar en círculo, colocándose uno delante del otro el jugador que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus compañeros a la señal del	
20 MIN.		Mini encuentros	JUEGO	Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas	
10 MIN.	FASE FINAL	Relajación	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo	
		Tarea	RETO PROXIMA SESION	mas agilidad a la hora de reccionar el balon y ejecutar control dirigido para entrar de nuevo el balon	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Trabajo en eqiuipo	FORMADOR	Jair Rodriguez
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	24/10/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	91

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	los cañoreros: Dos personas cada uno con un balon. Los dos que tienen el balón no pueden desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Se divide el terreno de juego en 3 zonas.dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo.El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas	
20 MIN.		circuito tecnico	EJERCICIO 2	El juego de tocar y parar el balon: se colocan los jugadores en dos equipos. Aquellos que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el jugador sin balón alcance a su rival, se intercambian los roles.	
20 MIN.		coordinacion por parejas	EJERCICIO 3	Los futbolistas se tienen que poner por parejas. Cada uno de ellos elegirá un número: el uno o el dos. Cuando el entrenador dé la señal, el jugador que tenga el número que este haya dicho tiene que intentar atrapar a su compañero. Ambos futbolistas deben avanzar conduciendo la pelota con las diferentes	
20 MIN.		mini encuentros	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5, con reglas y haciendo conduccion y pases con borde interno	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	para esta semana cada jugador debe buscar una tecnica para hacer una buena conduccion de balon y socializarla al grupo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Trabajo en eqiuipo	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Caza fantasmas. Se hace un equipo de tres personas quienes seras los cazafantasmas, agarrados de las manos, Los cazafantasmas tienen que cazar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Maniobra y pase Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El juego de tocar y parar el esférico: se colocan los jugadores en dos equipos. Aquellos que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el jugador sin balón alcance a su rival, se intercambian los roles.	
20 MIN.		orcinacion por parejas	EJERCICIO 3	Conejos a la madriguera es otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los jugadores por parejas. Estos se deben situar en círculo, colocándose uno delante del otro. El jugador que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus	
20 MIN.		mini encuentros	JUEGO	Mini partidos 5 Vs 5, con reglas y haciendo conduccion y pases con borde externo	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	tabajar la conduccion y pase con el empeine y planta del pie	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Trabajo en eqiuipo	FORMADOR	Jair Rodriguez
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	La roca. Se la quedan 4-5 con un una pelota cada uno. El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen,	
20 MIN.	FASE CENTRAL	Pases	EJERCICIO 1	Cambio de orientación diagonal Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	El juego de la silla consiste en colocar conos formando un círculo sobre el terreno de juego, de manera que haya un cono menos que número de jugadores. Estos tienen que conducir el balón alrededor de la zona, y en el momento que el entrenador lo indique tendrán que ir hasta un cono. Pierde el futbolista que no consiga llegar a ninguno.	
20 MIN.		coordinacion grupal	EJERCICIO 3	En el juego de los paquetes con balón los jugadores llevan a cabo la conducción de este por el campo de fútbol. En el momento en el cual el entrenador diga un número, los futbolistas deben reunirse formando grupos del número que haya indicado el técnico. Los jugadores deben llevar la pelota durante todo el	
20 MIN.		mini encuentros	JUEGO	Mini partidos 5 vs 5 con reglas y manejando conduccion y pase con empeine y planta del pie	
10 MIN.	FASE FINAL	relajacion	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento	
		tarea	RETO PROXIMA SESION	retroalimentacion de pase y conduccion con las direferentes superficies de contacto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol de salón	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	03/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	los deportistas estaran citados a una hora definidad para iniciar el entrenamineto y la dinamica es que tiene que llegar un tiempo antes para poder comenzar el entrenamiento y los deportistas que lleguen 15 minutos mas tarde tendran que pagar una penitencia.	al momento que vayan llegando tarde, tendran que ir haciendo su respectiva penitencia el cual podria ser; el ocho con la cola, bailar una cancion, hacer una mimica de un animal, entre otras.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego del gato-raton	se realizara un circulo con todos los deportistas y se escogeran dos deportistas para que uno haga de gato y otro de raton y consiste en que el deportista que estará haciendo de gato tendra que atrapar el deportista que estará haciendo de ratón,
20 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion de bal	EJERCICIO 1	ira conducinedo el balon por la linea que bordea la cancha con las manos o con los pies	el deportista tendra que ir por el borde de la linea de la cancha sin salirse y pasango algunos obstaculos que se encuntran en la cancha
20 MIN.		conduccion de espalda	EJERCICIO 2	tendra que el deportista que manejar su habilidad o persepcion visual para poder conducir sin golpearse con un obstaculo o con un compañero	1.el deportistas tendra que ir por el borde de la cancha conduciendo el balon sin salirse y atravesando los articulos que estan en el circuito 2. el deportista tendra que pasar por en medio de unos conos de espalda conduciendo el balon sin dejar que se salga de la zona delimitada
20 MIN.		conduccion lateral	EJERCICIO 3	ho como izquierdo para poder trasportar el balon de un luga	siguiendo la linea del borde de la cancha el deportista tendra que llevar el balo en conduccion ya sea con pierna derecha o pie izquierdo colocando el cuerpo lateralmente sin dejar que se vaya tan lejso el balon
20 MIN.		encuentros deport	JUEGO	banquitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	05/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.			SESION	83

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: espacio limpio	SENSIBILIZACION	para poder realizar un entrenamiento optimo se tiene que contar con un espacio en optimas condiciones y para eso se tiene que tener un espacio limpio	cada deportista tendra que recoger minimo 3 papeles que esten tirados en el suelo y llevarlos hasta una caneca y depositarlos en esta
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego la lleva	dentro de la cancha y sus limites los deportistas tendran que juagar a la lleva donde se escogera un deportista y tiene que tocar a su compañero y asi de esta manera el otro deportista tendra uqe ser el que la lleva y asi sucesivamente durante un
20 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion de bal	EJERCICIO 1	ira conducinedo el balon con el borde interno del pie mas habil	el deportista tendra que irse por la linea que delimita la cancha de futbol sala y llevar el balon con el borde interno del pie mas habil
20 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion	EJERCICIO 2	conducir el balon con cualquiera de los dos pies pasando algunos obstaculos	el deportista tendra que pasar por unos aros los cuales estarna con un orden para que los deportistan vayan oasando uno por uno y asi realizar el circuito de manera exitosa
20 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion en jue	EJERCICIO 3	l un encuentro entre si y asi aplicar las formas de conduccio	los deportistas tendran en el juego realizar muchas conducciones para aplicar los visto en clase , ya sea con borde externo con borde interno o con la planta del pie.
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentros	JUEGO	1 vs 1	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
	FASE FINAL	charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol de salón	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	09/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.			SESION	84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	espacio limpio	SENSIBILIZACION	para poder realizar un entrenamiento optimo se tiene que contar con un espacio en optimas condiciones y para eso se tiene que tener un espacio limpio	cada deportista tendra que recoger minimo 3 papeles que esten tirados en el suelo y llevarlos hasta una caneca y depositarlos en esta
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego la lleva	dentro de la cancha y sus limites los deportistas tendran que juagar a la lleva donde se escogera un deportista y tiene que tocar a su compañero y asi de esta manera el otro deportista tendra uqe ser el que la lleva y asi sucesivamente durante un
20 MIN.	FASE CENTRAL	pase	EJERCICIO 1	mejorar la tecnica del pase para mejor la capacidad de juego	los deportistas se ubicaran por parejas y se haran uno en frente de otro a una distancia de 3 metros y se lanzaran el balon con el pie y con cualquier parte del pie
20 MIN.		pase y conduccion	EJERCICIO 2	cse ejecutara el pase y despues de este se realiza una conduccion por el circuito ya establecido	los deportistas lanzaran el balon al profesor realizando un pase con cualquier parte de la superficie del pie y el profesor devolvera el balon y el deportista tendra que recepcionarlo y conducir el balon en medio del circuito ya establecido y asi hasta que cada deportista lo ejecute 5 veces como
20 MIN.		pase con pared	EJERCICIO 3	se implementara que los deportistas utilicen la pared como forma de agilizar su juego	
20 MIN.		encuentros	JUEGO	1 vs 1	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	futbol de salón	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	10/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	los deportistas estaran citados a una hora definidad para iniciar el entrenamineto y la dinamica es que tiene que llegar un tiempo antes para poder comenzar el entrenamiento y los deportistas que lleguen 15 minutos mas tarde tendran que pagar una penitencia.	al momento que vayan llegando tarde, tendran que ir haciendo su respectiva penitencia el cual podria ser; el ocho con la cola, bailar una cancion, hacer una mimica de un animal, entre otras.
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego del gato-raton	se realizara un circulo con todos los deportistas y se escogeran dos deportistas para que uno haga de gato y otro de raton y consiste en que el deportista que estará haciendo de gato tendra que atrapar el deportista que estará haciendo de ratón,
20 MIN.	FASE CENTRAL	pases con borde in	EJERCICIO 1	mejorar el pase con borde interno del pie mas abil	los deportistas se haran de a parejas y se ubicaran uno en frente de otro realizando pases entre ellos a una distancia de 3 metros
20 MIN.		circuito de pase	EJERCICIO 2	los deportistas tendran que pasar por medio de una circuito realizando pases con borde interno	los deportistas tendran que seguir un circuito en el cual realizaran passes a sus compañeros y tendran que ir siguiendo el camino realizando los pases adecuadamente.
20 MIN.		pase elevado	EJERCICIO 3	trabajar los pases con borde interno a una altura de la rodilla	
20 MIN.		encuentros deport	JUEGO	banquitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

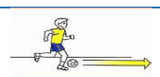
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	12/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	para realizar un buen entrenmaineto se neceista que el campo de juego este en optimas condiciones y asi poder disfrutar de este mismo	los deportistas al momento de llegar y poder comenzar el entrenamiento tendran que recoger minimo 3 papeles que esten en la cancha del juego para poder ingresar al entrenamiento
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego del gato-raton	se realizara un circulo con todos los deportistas y se escogeran dos deportistas para que uno haga de gato y otro de raton y consiste en que el deportista que estará haciendo de gato tendra que atrapar el deportista que estará haciendo de ratón,
20 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion orientada	EJERCICIO 1	realizar de mejor manera la conduccion del balon por un circuito	
20 MIN.	FASE CENTRAL	conduccion larga	EJERCICIO 2	perfeccionar el desplazamiento del deportista teniendo una conduccion adecuada para no perder el balon	
20 MIN.	FASE CENTRAL	aguilidad	EJERCICIO 3	realizar escalera para mejorar la agilidad del deportista en la conduccion del balón	
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentro deportivo	JUEGO	se realizara encuentro deortivo entre los deportistas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
	FASE FINAL	charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.			SESION	87

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	historia del futbol de salon	el profesor realizara charla en el cual hablara sobre como inicio el deporte del futbol de salon y los estudinates podran realizar preguntar hacerca de esto
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego de la lleva	
20 MIN.	FASE CENTRAL	saltos	EJERCICIO 1	fortalecer el tren inferior del deportista	los deportistas iran por el circuito delimitado por el profesor saltando de manera frontal con las manos en la cintura he ir avanzando hasta dar la vuelta completa del circuito
20 MIN.	FASE CENTRAL	tijeras	EJERCICIO 2	fortalecer el tren inferior del deportista	los deportistas realizaran tijeras desde el final de la cancha hasta la mitad y se devolveran de la misma manera minimo 3 veces
20 MIN.	FASE CENTRAL	punta de pie}	EJERCICIO 3	fortalecer el tren inferior del deportista	los deportistas se desplazaran por la linea de la cancha en punta de pie en donde en la linea del fondo caminaran y en las lineas laterales relizaran punta de pie con eso se fortalecera los gastroneios y asi tener mas resistencia en el moemnto de tener
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentros deport	JUEGO	juego 5 vs 5 estrillitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
	FASE FINAL	charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	17/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	reglas del juego	por medio de una charla y una dinamica se explicara la reglamentacion donde el portero no puede coger el balon con las manos cuando se la devuelve un compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego de la lleva	
20 MIN.	FASE CENTRAL	equilibrio	EJERCICIO 1	fortalecer la zona core del deportista para que obtenga mejor equlibrio	
20 MIN.	FASE CENTRAL	flexibilidad	EJERCICIO 2	para generar una mejor fuerza en el deporte del futbol sal o cualquier deporte se debe tener una mejor flexibilidad y aca trabajaremos en esta	los deportistas por medio de circuitos tendran que ir realizando estirmaientos dinamicos para que su cuerppo vaya adquieriendo una mejor flexion y asi tambien adquirir mas fuerza
20 MIN.	FASE CENTRAL	punta de pie}	EJERCICIO 3	fortalecer el tren inferior del deportista	los deportistas se desplazaran por la linea de la cancha en punta de pie en donde en la linea del fondo caminaran y en las lineas laterales relizaran punta de pie con eso se fortalecera los gastroneios y asi tener mas resistencia en el moemnto de tener
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentros deport	JUEGO	juego 5 vs 5 estrillitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	19/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.			SESION	89

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	reglas del juego	por medio de una charla y una dinamica se explicara la reglamentacion donde el portero no puede coger el balon con las manos cuando se la devuelve un compañero
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego de la lleva	
20 MIN.	FASE CENTRAL	reaccio	EJERCICIO 1	dar un incremento de la velocidad de reaccion a estimulos externos	los deportistas estaran acostados baca abajo y al momento de esuchar el silbato tendran que levantarse lo mas rapido posible 2. variante: los deportistas estaran acostados baca arriba y al
20 MIN.	FASE CENTRAL	flexibilidad	EJERCICIO 2	para generar una mejor fuerza en el deporte del futbol sal o cualquier deporte se debe tener una mejor flexibilidad y aca trabajaremos en esta	los deportistas por medio de circuitos tendran que ir realizando estirmaientos dinamicos para que su cuerppo vaya adquieriendo una mejor flexion y asi tambien adquirir mas fuerza
20 MIN.	FASE CENTRAL	atrapar	EJERCICIO 3	desarrolar mejor sus habilidades basicas por medio del juego	se realizara el juego de yermis donde los depotistas tendran la oportunidad de realizar el ejercicio de atrapar pero por medio del juego y de esta forma iremos mejorando esta destreza
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentros deportivos	JUEGO	2 vs 2 estrellitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.			SESION	90

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	trabajo en equipo	todos los deportistas ayudaran a ubicar el material de trabajo de la clase en toda la cancha. De esta manera trabajran en equipo y sera as timepo de aprovechamiento del entenamiento
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un calentamiento por medio del juego de la burrito	
20 MIN.	FASE CENTRAL	correr	EJERCICIO 1	se manejara el tema de correr para optimizar el desplazamiento del depotista por la cancha de una manera eficaz	el deportista tendra que correr de una manera rapida para llegara hasta el otro lado de la cancha en el menor timepo posible al esuchar la indicacion del profesor 2.el deportista tendra que pasar por
20 MIN.		conduccion con balon	EJERCICIO 2	ejecutaremos el ejercicio anteior para realizar una conduccion mas rapida	el deportista se desplazara por el medio de la cancha lo mas rapido posible con el balon sin dejar que este se aleje mucho de el. 2. el deportista tendra que llevar el balon de un punto a otro esquivanfdo algunos obtaculos que se encuentran en la cancha
20 MIN.		aclopamiento	EJERCICIO 3	desarrolar mejor sus habilidades basicas por medio del juego	se realizara el juego de yermis donde los depotistas tendran la oportunidad de realizar el ejercicio de atrapar pero por medio del juego y de esta forma iremos mejorando esta destreza
20 MIN.		encuentros deportivos	JUEGO	5 vs 5 estrellitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	COMPROMISO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	24/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin			SESION	91

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	limpieza	los deportistas tendran que ir llegando he ir recogiendo papeles que encuentren tirados por el camino hasta llegara al lugar de entrenamiento
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	calentamiento activo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	flexibilidad	EJERCICIO 1	obtener mejor flexibilidad en el tren inferior	los deportistas tendran que ir realizando estiramientos donde se busca elongar los cuadriceps, los isquiotibiaes y los gastroneios y de esta forma ganar mayor tension muscular al
20 MIN.	FASE CENTRAL	control del balon borde interno	EJERCICIO 2	ejecutar de manera correcta el control del balon con borde interno.	1. los deportistas se ubicaran por parejas y uno en frente del otro a una distancia de 4 metros; uno de estos le hara un pase a su compañero y quien recibe tendrs que controlar el balon y no permitir ue se vaya mas alla de 30 centrimetros del pie mas habil. 2. despues uno de los deportistas tendra que
20 MIN.	FASE CENTRAL	control del balon c	EJERCICIO 3	ejecutar de manera corecta el control del balón con el empeine del pie	
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentros deportivos	JUEGO	5 vs 5 estrellitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	
	FASE FINAL	charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	26/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin			SESION	92

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	limpieza	los deportistas tendran que ir llegando he ir recogiendo papeles que encuentren tirados por el camino hasta llegara al lugar de entrenamiento
15 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	calentamiento activo	
20 MIN.	FASE CENTRAL	fuerza	EJERCICIO 1	fuerza explosiva	los deportistas se ubicaran en la linea lateral de la cancha y al momento de escuchar el silbato tendra que ir hasta la otra linea en el menor tiempo posible 2. los deportistas tendra que realizar una sentadilla
20 MIN.	FASE CENTRAL	control del balon borde interno	EJERCICIO 2	ejecutar de manera correcta el control del balon con borde interno.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	control del balon c	EJERCICIO 3	ejecutar de manera corecta el control del balón con el empeine del pie	
20 MIN.	FASE CENTRAL	encuentros deportivos	JUEGO	5 vs 5 estrellitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	
	FASE FINAL	charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIR RODRIGUEZ
MUNICIPIO	TAUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION 3
OBJETIVO:	Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA llegada del entrenamiento	SENSIBILIZACION	reglamentacion	se realiza charla sobre las faltas graves y como se castigan en el futbol de salón
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	elevacion cardiovascular	
20 MIN.	FASE CENTRAL	fuerza	EJERCICIO 1	fuerza dinamica	
20 MIN.		control del balon borde interno	EJERCICIO 2	ejecutar de manera correcta el control del balon con borde interno.	
20 MIN.		control del balon c	EJERCICIO 3	ejecutar de manera corecta el control del balón con el empeine del picon la planta del pie	
20 MIN.		encuentros deportivos	JUEGO	5 vs 5 estrellitas	
10 MIN.	FASE FINAL	vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento	
		charla	lo aprendido	cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar	

OBSERVACIONES:

EVIDENCIAS:
ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: BASE DE DATOS BENEFICIARIOS
EVIDENCIA

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN N-6-8 / INICIACIÓ N-9-12 / INICIACIÓ	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T-I, T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXU	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O	GLSY R.H. (ejemplo: o+	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O REPERCU
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1079243391	YESICA TATIANA TORRES SA	16	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	S	NANCY SALAZ	MADRE	3.103E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1077114808	JAHIDER SANTIAGO MARIN G	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	16	GONZALO MAR	PADRE	3.213E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 7	ANTIGUO	T.I.	1072234564	IMANOL ZAID MARIN MEDINA	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	SAMUEL MARI	PADRE	3.114E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 4	ANTIGUO	T.I.	1076250462	ERIC MATIAS MARIN MEDINA	8	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	8	SAMUEL MARI	PADRE	3.114E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 4	ANTIGUO	T.I.	1075675691	SARED CRISTINA GARCIA CA	10	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A+	NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	MARIA CASTIL	MADRE	3.204E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1076247154	WILMER ESNEIDER GOMEZ	11	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	REINALDO GO	PADRE	3.143E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1075675239	CRISTIAN SAMUEL CAICEDO	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	CONSUELO CA	MADRE	3.133E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 4	ANTIGUO	T.I.	1077115384	LIZETH ROCIO SALAZAR FO	10	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	B+	NUEVA EPS	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	MARIA FORER	MADRE	3.118E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 7	ANTIGUO	T.I.	1171984417	KAROL SHARICK ROBAYO F	10	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	B+	EPS SURAMERICANA	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	LINA FORERO	TIA	3.224E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1076660407	YORMAN ESTIBEN ROBAYO	11	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	B+	EPS SURAMERICANA	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	NELSON ROB	PADRE	3.203E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1076247568	MICHEL DANIELA FORERO S	10	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	ALBEIRO FOR	PADRE	3.102E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1076246213	KEVIN SANTIAGO FORERO S	12	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	ALBEIRO FOR	PADRE	3.102E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	NUEVO	T.I.	1025145321	JOHAN ANDREY FORERO CA	13	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	8	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	LINA FORERO	TIA	3.224E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	NUEVO	T.I.	1031826527	LOREN ZARAHI FORERO CA	11	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	LINA FORERO	TIA	3.224E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1077113196	MARLON SNEYDER MONTER	15	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A-	NUEVA EPS	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	S	JORGE MONTE	PADRE	3.115E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 15	ANTIGUO	T.I.	1076653222	YEISON ESNEIDER RODRIGU	15	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	MIGUEL RODR	PADRE	3.108E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1076658449	JOHAN CAMILO RODRIGUEZ	15	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A-	NUEVA EPS	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	CESAR RODR	PADRE	3.219E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1077112758	BAIRON EDILSON CARRILLO	17	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	B+	NUEVA EPS	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	MARIA AGUILE	MADRE	3.143E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1076757969	CAMILO ALEXIS CARRILLO N	15	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A+	NUEVA EPS	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	LUIS CARILLO	PADRE	3.132E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1076747755	LUIS HENRIQUE CARRILLO N	11	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	AB+	NUEVA EPS	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	LUIS CARILLO	PADRE	3.132E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1077113802	EDWAR JAIR CARRILLO A	14	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	MARIA AGUILE	MADRE	3.143E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1075657167	FABIAN ALEJANDRO CARRIL	16	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	11	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	S	MANUEL CARR	PADRE	3.113E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	NUEVO	T.I.	1076 742965	EDDIER SANTIAGO RIOS NIE	10	17-ene	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	B+	NUEVA EPS	8	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	VICTORIA NIE	MADRE	3.103E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	NUEVO	T.I.	1171963554	GILBERTH STICK RODRIGUE	12	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	16	MARIA VANEG	MADRE	3.134E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1075658047	YEISON ALEXANDER ESPIN	16	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	41	M	LUZ HERNAND	MADRE	3.202E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1075669967	JHOAN SANTIAGO ESPINOSA	11	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	LUZ HERNAND	MADRE	3.202E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 4	NUEVO	T.I.	1076633907	NAITE AINARA PINZON CARD	9	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	MARIA CANDI	MADRE	3.209E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1077115379	DIEGO ESTIBEN GONZALEZ	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	CLAUDIA QUIR	MADRE	3.204E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1077234092	WILSON IVAN CARRILLO VIL	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	B+	FAMISANAR	4	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	CLAUDIA VILL	MADRE	3.107E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1069925189	FERGIE ZARAY HERNANDEZ	10	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	YERLY ESCAM	MADRE	3.224E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1069924698	DOMINIC HERNANDEZ E	14	29-nov	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	8	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	YERLY ESCAM	MADRE	3.224E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1077340417	KEVIN ALEXIS CASTILLO PA	15	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	DIANA PAEZ	MADRE	3.138E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	NUEVO	T.E	2320757	GABRIEL OSCAR DIAZ LUGO	9	26-may	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A+	NUEVA EPS	4	VENEZOLAN	CARACAS	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	OSCARINA LU	MADRE	3.144E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1076654485	JEYSSON DAVID CARRILLO	14	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	SANDRA VELA	MADRE	3.118E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	NUEVO	T.I.	1028888662	JAIR SANTIAGO GOMEZ RIO	13	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	COMPENSAR	7	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	JAZMIN RIOS	MADRE	3.225E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	NUEVO	T.I.	1076654942	JEFERSON ESTIBEN GONZA	14	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	L	YOLANDA CAR	MADRE	3.113E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 15	ANTIGUO	T.I.	1075656763	LAURA XIMENA RINCON GO	16	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	10	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	S	CAROLINA GO	MADRE	3.203E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1075674001	DAVID NICOLAS RINCON GO	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	4	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	CAROLINA GO	MADRE	3.203E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1078369288	EDUARD SANTIAGO RINCON	12	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	CAROLINA GO	MADRE	3.203E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 11	ANTIGUO	T.I.	1074186015	DANA KAMILA RINCON GOME	14	########	FEMENINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	EPS SURAMERICANA	7	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	CAROLINA GO	MADRE	3.203E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	ANTIGUO	T.I.	1076577141	CRISTIAN CAMILO ALARCON	12	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	ANGELA SANC	MADRE	3.143E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1075662913	JOSE MATEO BORDA GUZM	14	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	CARMEN GUZ	MADRE	3.143E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 13	ANTIGUO	T.I.	1048848306	YUBER CAMILO CAICEDO MI	14	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	PATRICIA MOR	MADRE	3.224E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 15	ANTIGUO	T.I.	1076576597	JOSE MIGUEL TRIANA TORR	10	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	CLAUDIA TORR	MADRE	3.214E+09	N.A
VALLE DE UBA	TAUSA	JAIR RODRIG	FUTBOL DE SALÓN	ICIACION 9	NUEVO	T.I.	1075324615	CELESTE GOMEZ GARCIA	11	########	MASCULINO	HETEROSEXUA	PAJARITOS	RURAL	A+	FAMISANAR	6	COLOMBIAN	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	MARIA GARCI	MADRE	3.125E+09	N.A

EVIDENCIAS:
ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9:
PLAN MENSUAL OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:					**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: TAUSA**	
LUGAR:					, ESCUELA GENERAL SANTANDER, ESC		**HORARIO DE PRACTICA: 2 PM A 8 PM**	
NIVEL					**INICIACIÓN 1**	**X**	**INICIACIÓN 2**	**X**
CLASES					**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES		RESPETO				
				RESPONSABILIDAD	X		X	
				COMPAÑERISMO			X	
				JUSTICIA	X			
				COOPERACION			X	
				LEALTAD	X			
				TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD				
				OBEDIENCIA				
				AUTODISCIPLINA			X	
				PARTICIPACIÓN	X		X	
				PERSEVERANCIA			X	
				AUTODOMINIO	X			
				RECOMPENSA	X			
		VALORES DEL OLIMPISMO		EXCELENCIA				
				RESPETO AMISTAD			X	
				CORAJE	X			
				DETERMINACION	X			
				IGUALDAD			X	
				DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO		INTRODUCCION	X		X	
				MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
				CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		RITMO			X	
				CORRER				
				TROTAR	X		X	
				SALTAR	X			
				AGILIDAD			X	
				EQUILIBRIO	X		X	
				RESISTENCIA				
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA	X			
				VELOCIDAD	X		X	
				FLEXIBILIDAD			X	
				RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PASE	x			
				CONTROL	x			
				DEFINICION			x	
				CONCENTRACION			x	
		ELEMENTOS TACTICOS		ROTACION				
				1 VS 1				
				REPLIEGUE				
				ATAQUE				
				DEFENSIVO				
				PELOTA QUIETA				
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION				
				JUEGOS TRADICIONALES	x		x	
				ACTIVIDADES ARTISTICAS				
				CIRCUITOS RECREATIVOS			x	
				FESTIVALES RECREATIVOS	x			
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	x		x	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR:JAIR RODRIGUEZ

INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO DE LAS PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS 2023

FORMADOR DEPORTIVO:

JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL

PROVINCIA:

VALLE DE UBATE

MUNICIPIO:

TAUSA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE CUNDINAMARCA

TAUSA

2023

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

Realizamos estas pruebas con el fin de efectuar una comparación en las capacidades físicas y medidas antropométricas de los niños de la escuela de formación deportiva de futbol de salón del municipio de Tausa, estas pruebas pueden generar beneficios y mejorar la condición física de cada uno de los integrantes de la escuela de formación. el uso de los resultados de las pruebas me ayuda para establecer objetivos de salud, mejoramiento en los planes de trabajo diario y fortalecer estas capacidades y habilidades motrices de los participantes, Por otra parte, identificar posibles talentos deportivos y organizar una planificación objetiva de los entrenamientos del proceso de formación.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, curse naette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

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

JUSTIFICACION

En los procesos de formación deportivos, existe un inicio en el que se consideran la evolución de la condición física y el desarrollo de protocolos para la toma de medidas antropométricas ya establecidos, lo que genera estímulos y motivación en los beneficiarios de la escuela de futbol de salón del municipio de Tausa. Además, conocer el estado físico, progresos, pros y contras del entrenamiento que han venido desarrollando durante este 2023, asemejar factores de riesgo, promover el autocuidado y un estado físico saludable, para generar crecimiento no solo como deportista sino como seres integrales

A través del deporte formativo es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.
Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta. Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)
El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación del municipio de Tausa, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas del proceso de formación de futbol del municipio de Tausa?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la condición física de los estudiantes de la escuela de formación de futbol de salón a través de la segunda toma de pruebas antropométricas y pruebas físicas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de la escuela formativa de patinaje por medio de test físicos 20 metros lisos, shulert run 4 x 10, salto largo sin impulso y salto vertical.

-Valorar las medidas antropométricas en los niños y adolescentes de la escuela formativa de patinaje por medio de medidas, talla, peso y envergadura.

-Relacionar cambios físicos y antropométricos, a partir de dos periodos de medición, registrando una valoración inicial y final del proceso de formación deportiva atravez de un informe cuantitativo y cualitativo

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la

transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es 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.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.
En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, si que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentado

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que

mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una

línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test 4 x 10 metros

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

DISEÑO METODOLÓGICO:

METODOLOGÍA:

De acuerdo a la metodología propuesta para el desarrollo de las pruebas físicas y en el cumplimiento de cada uno de sus objetivos, se realizó una metodología que será descrita según cada categoría de beneficiarios de la escuela de formación de futbol de salón del municipio de Tausa:

CATEGORIA DE NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS: se estableció el lugar de en la escuela de la vereda pajarito, los días lunes, martes y jueves en un horario de 2:00 a 4:00 pm.

CATEGORIA DE NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS: se estableció el lugar de aplicación en la escuela de la vereda pajarito, los días lunes, martes y jueves en un horario de 4:00 a 6:00 pm
CATECORIA DE NIÑOS DE 13 A 17 AÑOS: se estableció el lugar de aplicación en la escuela de la vereda pajarito, los días lunes, martes y jueves en un horario de 4:00 a 6:00 pm
se utilizaron los instrumentos necesarios para la ejecución de cada uno (cintas métricas, regla, peso, tizas, decámetro, conos)

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico
Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *"la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989). S*on una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Fases de la investigación

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

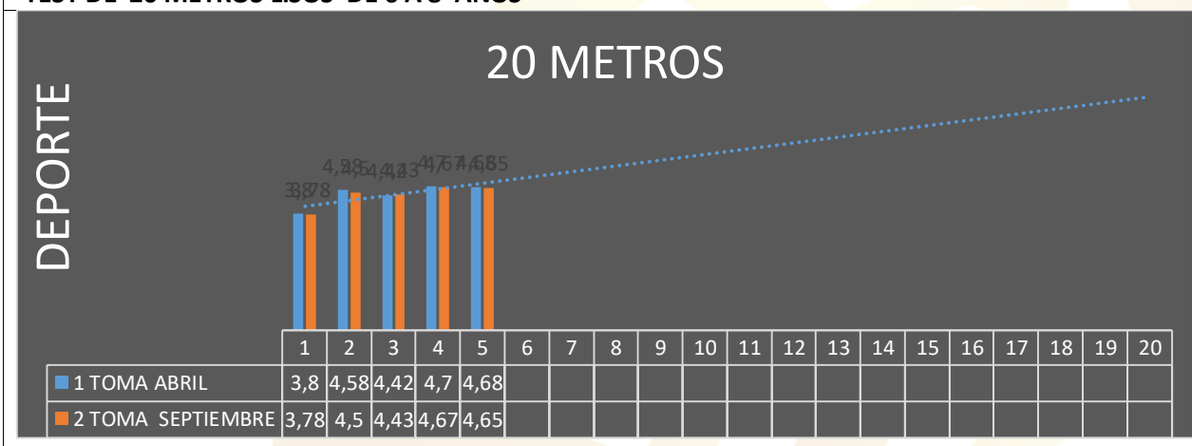
FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 4 de septiembre
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 30 de agosto.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos 5 al 15 de septiembre 2023
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. El 20 de septiembre a cada líder del municipio y a nuestra gestora
Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de septiembre de 2023.

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																														
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
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																														
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
MES DE NOVIEMBRE																														
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

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	3,8	4,58	4,42	4,7	4,68															
2 TOMA SEPTIEMBRE	3,78	4,5	4,43	4,67	4,65															

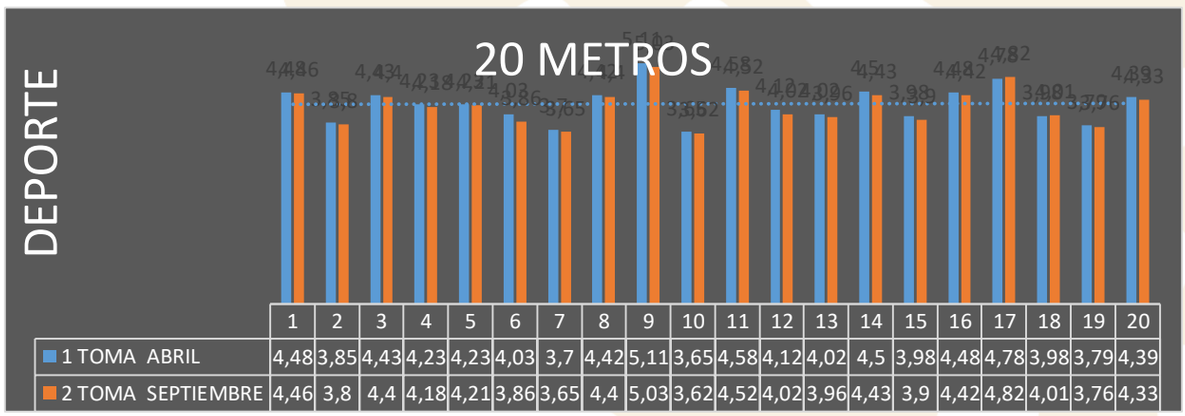
ANALISIS CUALITATIVO:

Se observo en esta prueba de 20 metros lisos que los deportistas tienen una buena condición al momento de realizar una carrera debido a que tienen una buena zancada y un buen brazado en el cual le puede ayudar a realizar mejor la prueba y que con entrenamiento tienen la capacidad de disminuir su tiempo en la prueba de tal manera mejorando su tiempo en la prueba.

ANALISIS CUANTITATIVO:

Se observa que Dairon José Monroy Contreras es el que tiene un mejor tiempo con 3,78 segundos y la deportista Sared Cristina García Castillo con 4,67 segundos es la deportista con el tiempo más bajo y el promedio de todos los deportistas es de 4 segundos

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	4,48	3,85	4,43	4,23	4,23	4,03	3,7	4,42	5,11	3,65	4,58	4,12	4,02	4,5	3,98	4,48	4,78	3,98	3,79	4,39
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,46	3,8	4,4	4,18	4,21	3,86	3,65	4,4	5,03	3,62	4,52	4,02	3,96	4,43	3,9	4,42	4,82	4,01	3,76	4,33

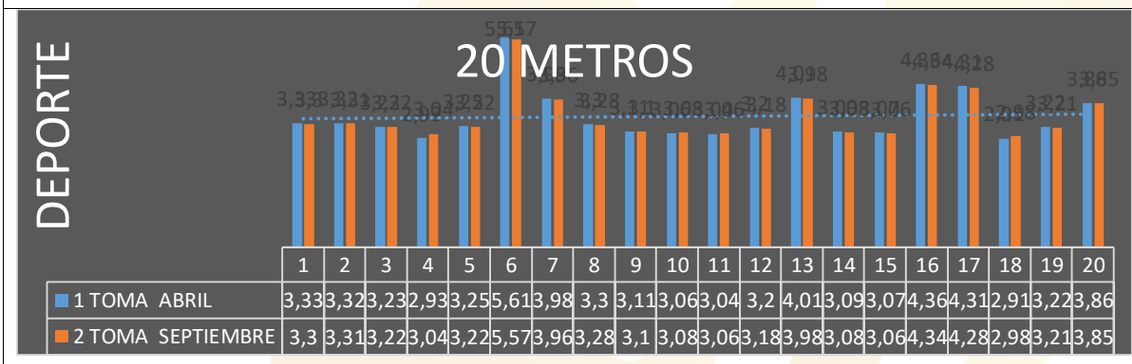
ANALISIS CUALITATIVO :

Dentro de este test se puede evidenciar que los deportistas tienen una mejor técnica en tanto al braceo como la zancada, pero al momento de finalizar les falta explosividad en tren inferior el cual es un tema a seguir trabajando en estos deportistas, en tanto a comparación de esta prueba con otros deportistas de esta misma edad se esta misma prueba se puede decir que tienen un bue resultado en general.

CUANTITATIVO:

Se observa que el deportista que mejor tiempo tuvo fue Anderson Julián barrera con 3,62 segundos y el deportista que tuvo bajo rendimiento en la prueba fue David Rincón con 5,03 segundos y en general hubo un promedio en los deportistas de 3,60 segundos

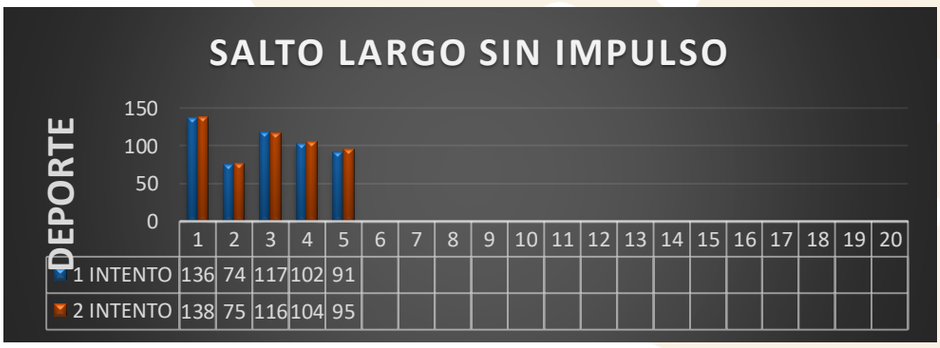
20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS CUALITATIVO:
Se observa que este test a diferencia de los otros test realizados a otros deportistas de la misma edad o categoría los tiempos son muy favorables debido a que estos deportistas tienen una buena técnica ya que su zancada es más larga y más frecuente el cual influye bastante al momento de querer tener una aceleración óptima para la prueba.

Cuantitativo
Se observa en este que el deportista con mejor rendimiento fue Fabian carrillo con un tiempo de 2,98 segundos y el deportista con el rendimiento más bajo fue jose mateo borda con 5,75 y el promedio de los deportistas en general fue de 3,10 segundos

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



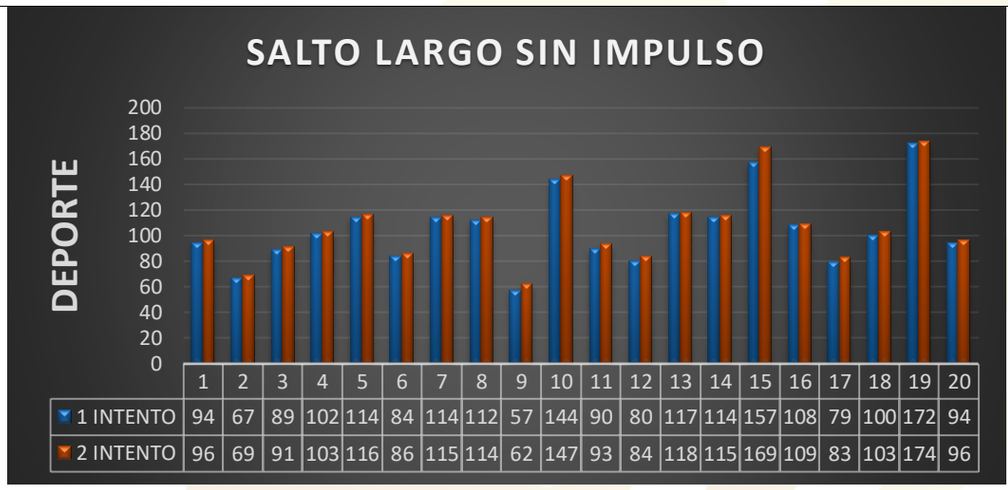
ANALISIS CUALITATIVO
Se observa en los deportistas que el tren inferior hasta ahora esta en desarrollo y que la técnica de salto no es la mas indicada y por eso no están favorable la prueba para ellos, pero aun asi se observa que se tienen buenos resultados con algunos deportistas.

CUALITATIVO:

Se observa que los deportistas que tuvieron el mejor salto fue dairon Monroy con 138cm y el deportista que tuvo el menor salto fue maite pinzon con un salto de 74 cm y se evidencia que el promedio de salto de los deportistas es de 90 cm.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS

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



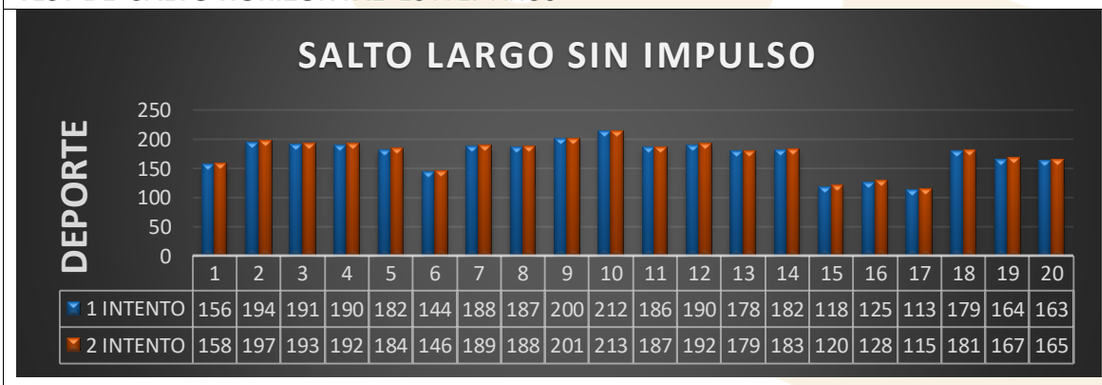
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	94	67	89	102	114	84	114	112	57	144	90	80	117	114	157	108	79	100	172	94
2 INTENTO	96	69	91	103	116	86	115	114	62	147	93	84	118	115	169	109	83	103	174	96

ANALISIS CUALITATIVO

Dentro de este test se observó que los deportistas tienen una buena técnica para su salto, solo que hace falta más fuerza en su tren inferior para que puedan tener un mejor resultado en comparación con estudios sobre este test se observó que tiene resultados positivos para su edad o categoría.

CUANTITATIVO:
Se observó que el deportista más destacado fue celeste Gómez con un salto de 174 y el deportista con el rendimiento más bajo fue Nicolás rincón con un salto de 62 centímetros y en general el promedio de los deportistas de esta categoría en esta prueba fue de 100 centímetros y se puede analizar que estuvo muy competitiva para esta edad.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS

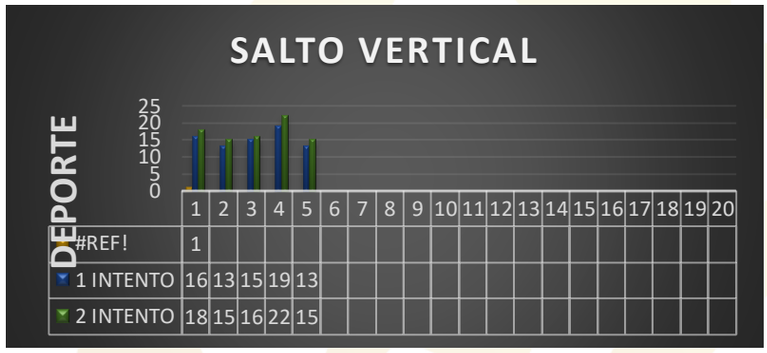


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	156	194	191	190	182	144	188	187	200	212	186	190	178	182	118	125	113	179	164	163
2 INTENTO	158	197	193	192	184	146	189	188	201	213	187	192	179	183	120	128	115	181	167	165

ANALISIS CUALITATIVO
Dentro de este test se puede evidencias que los deportistas tienen una buena base de tren inferior debido a que tienen resultados positivos comparados con resultados hechos a una población similar, cabe destacar que los deportistas han venido desarrollando durante el entrenamiento potencia en tren inferior debido a que se trabaja el deporte del voleibol

CUANTITATIVO
Se puede determinar que en este test el deportista con un mejor resultado fue Jeison carrillo con un salto de 213 cm y el deportista con el salto más bajo fue Edward rincón con 115 y la general en promedio del deportista fue de 150 centímetros.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



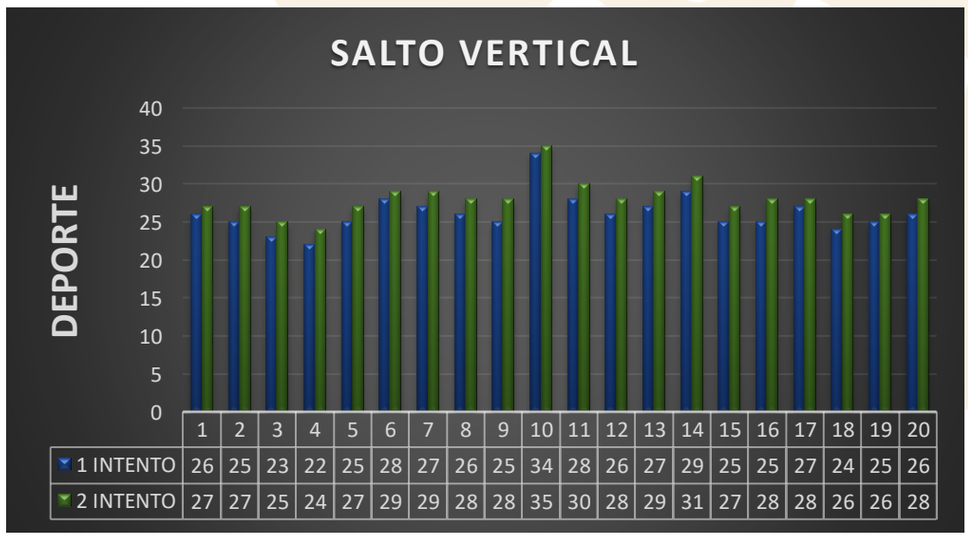
ANALISIS CUALITATIVO:

Se observa en esta prueba que los deportistas tienen un buen desarrollo en su tren inferior y pueden realizar el salto de manera adecuada y con este tener un buen puntaje en su salto.

CUANTITATIVO:

Se observa que el mejor deportista fue sared García con un salto de 22 centímetros el cual es muy bueno y el más bajo rendimiento fue Maite pinzón con un salto de 15 centímetros y karol robayo con 15 centímetros.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS



ANALISIS CUALITATIVO

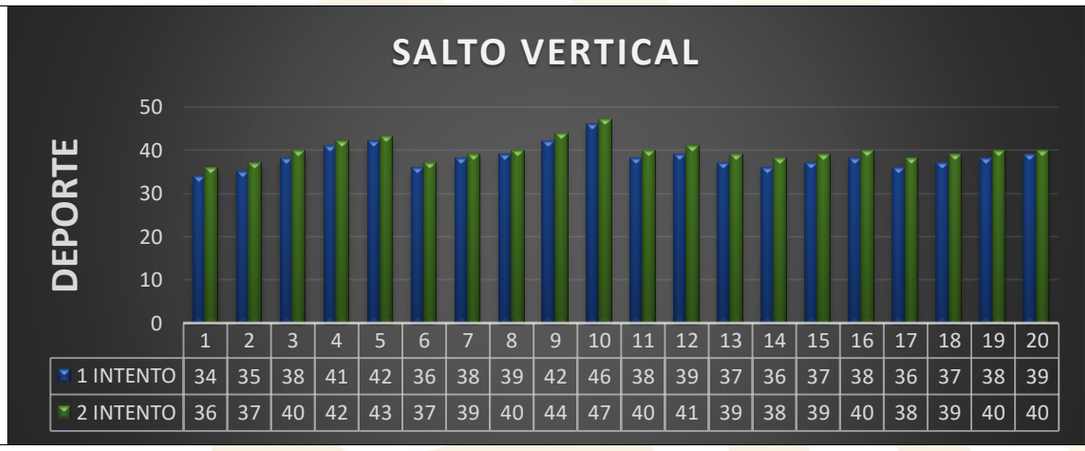
Dentro de este test se puede observar que los deportistas tienen una buena condición del tren inferior debido a que tienen buen salto en comparación con tablas establecidas sobre este test con deportistas de la misma edad o categoría.

CUANTITATIVO

Se observa que en este test el deportista con el mejor resultado fue Julián Gómez con 35

centímetros y el deportista con el salto más bajo fue Kevin forero con 24 centímetros y la media general de los deportistas fue de 27 centímetros.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS

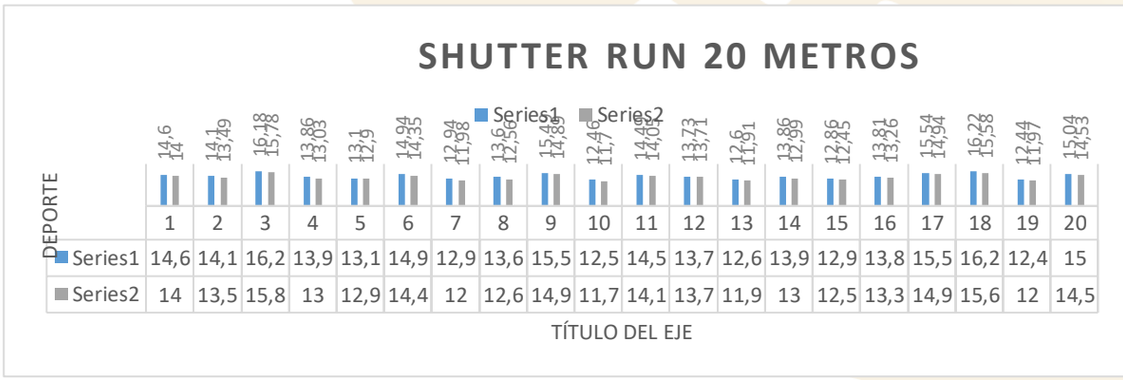


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	34	35	38	41	42	36	38	39	42	46	38	39	37	36	37	38	36	37	38	39
2 INTENTO	36	37	40	42	43	37	39	40	44	47	40	41	39	38	39	40	38	39	40	40

ANALISIS:
Dentro de este test se puede observar que los deportistas tienen una buena condición del tren inferior debido a que tienen buen salto en comparación con tablas establecidas sobre este test con deportistas de la misma edad o categoría.

CUANTITATIVO
Se observa que en este test el deportista con el mejor resultado fue jeyson carrillo con 47 centímetros y el deportista con el salto más bajo fue mateo borda con 37 centímetros y la media general de los deportistas fue de 38 centímetros.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



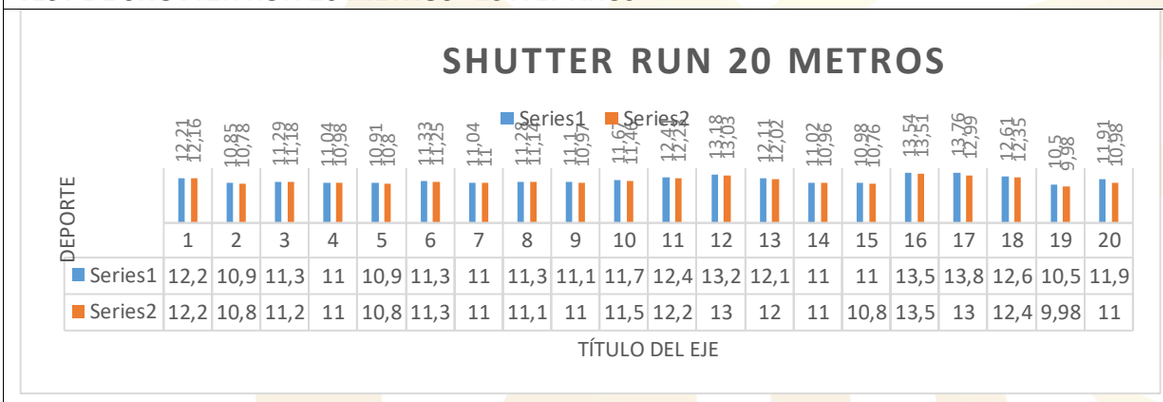
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	14,6	14,1	16,2	13,9	13,1	14,9	12,9	13,6	15,5	12,5	14,5	13,7	12,6	13,9	12,9	13,8	15,5	16,2	12,4	15
Series2	14	13,5	15,8	13	12,9	14,4	12	12,6	14,9	11,7	14,1	13,7	11,9	13	12,5	13,3	14,9	15,6	12	14,5

CUALITATIVO
Dentro de este teste se evidencia que la técnica en la zancada es buena, pero se debe trabajar en la velocidad y reacción de los deportistas al momento de iniciar la prueba y así mejorar su tiempo, respeto a los resultados obtenidos se observa que tienen una buena capacidad para realizar el test de acuerdo a estudios realizados sobre este en las mismas edades.

CUANTITATIVO

Dentro de este test se evidencia que el deportista con mejor resultado fue Anderson barrera con un tiempo de 11,7 segundos y el deportista con el tiempo de mas bajo rendimiento fue Gilbert rodríguez con 15,8 segundos y en promedio general de los deportistas es de 12,30 segundos.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



DEPORTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	12,2	10,9	11,3	11	10,9	11,3	11	11,3	11,1	11,7	12,4	13,2	12,1	11	11	13,5	13,8	12,6	10,5	11,9
Series2	12,2	10,8	11,2	11	10,8	11,3	11	11,1	11	11,5	12,2	13	12	11	10,8	13,5	13	12,4	9,98	11

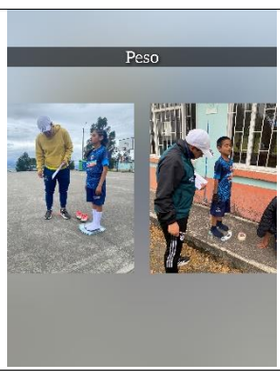
ANALISIS CUALITATIVO

Dentro de este test se observó que los deportistas tienen buena zancada, pero su velocidad y reacción al momento de agarrar el objeto no es lo suficientemente rápida y esto hace que su tiempo no sea tan bueno, en comparación con otros test aplicados a una población de la misma edad o categoría no están grande el margen de diferencia.

CUANTITATIVO

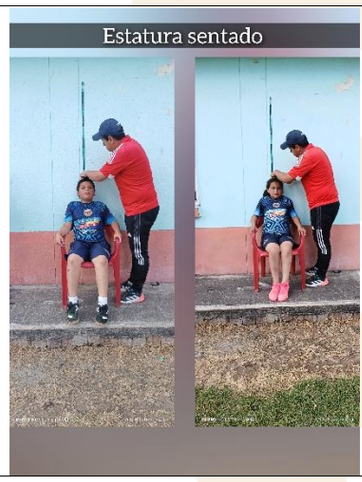
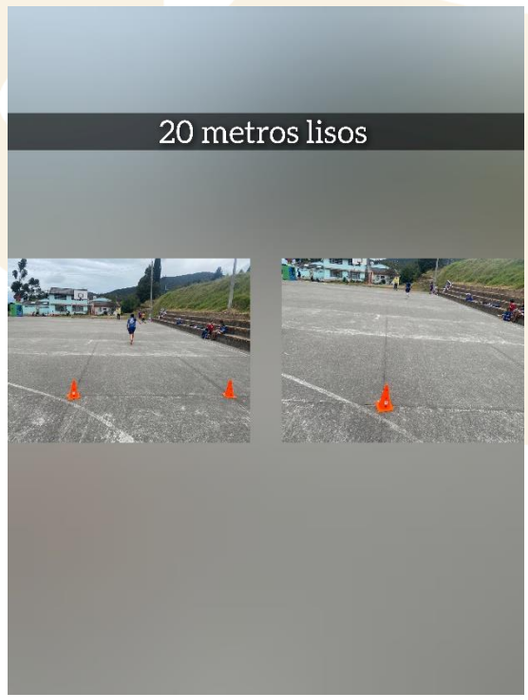
Se observó que le deportista con un mejor tiempo fue Kevin Alexis castillo con un tiempo de 9,98 y el deportista con el rendimiento más bajo en el test fue Dana kamila rincón con un tiempo de 13,51 y el promedio general de los deportistas fue de 11,50 segundos.

Debilidades:
Falta de capacidades coordinativas ya que no cuentas todos con un profesor de educación física

EVIDENCIA FOTOGRAFICA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**

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

	
ENVERGADURA	20 METROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL
	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	
PESO	ESTATURA DE PIE

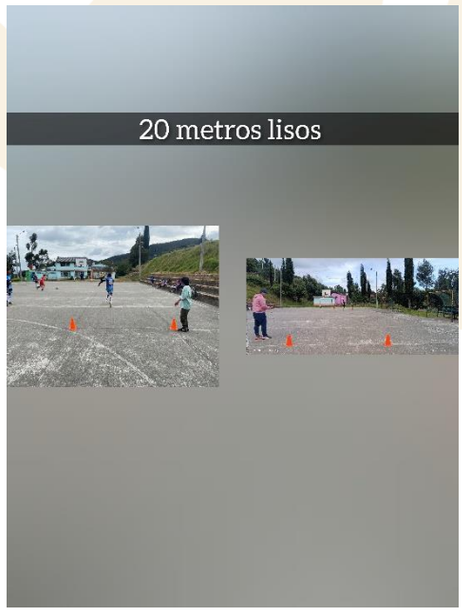
	
ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
	
PERIMETRO DE CINTURA	20 METROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL

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

	
SHUTTER RUN 4X10	
	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS NIÑOS DE 13 A 17 AÑOS

PESO	ESTATURA DE PIE

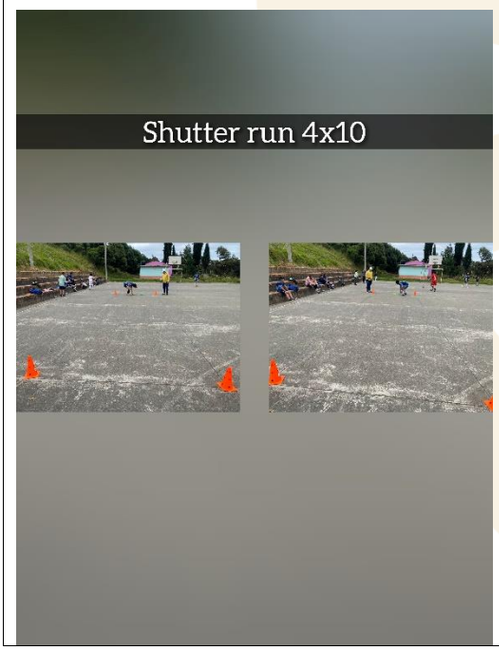
	
ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
	
PERIMETRO DE CINTURA	20 METROS LISOS
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	SALTO VERTICAL

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





SHUTTER RUN



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PRIMER SEMESTRE

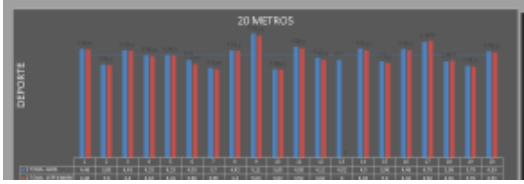
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

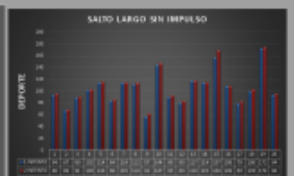
NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

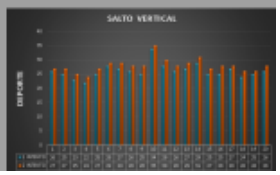
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR SEPARTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTLE RUN (ICE UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	JOHAN SANTIAGO ESPINEDA	12	08/08/2018	FUTBOL DE SALON	4,48	4,46		94	96		26	27		14,6	14
2	SANTIAGO RIOS NIETO	12	17/04/2018	FUTBOL DE SALON	3,88	3,8		87	89		26	27		14,1	13,49
3	GILBERTH STICK RODRIGUEZ	12	11/03/2011	FUTBOL DE SALON	4,43	4,3		89	91		23	25		16,19	15,78
4	KEVIN SANTIAGO FORERO	12	11/01/2011	FUTBOL DE SALON	4,23	4,18		182	185		23	24		13,66	13,01
5	YORMAN ESTIBEN RODAYO	11	25/12/2011	FUTBOL DE SALON	4,23	4,21		134	136		25	27		13,1	12,9
6	DANIEL FELIPE SIERRA	9	24/10/2013	FUTBOL DE SALON	4,53	4,5		84	86		28	29		14,64	14,15
7	GABRIEL OSCAR DIAZ LLIDO	9	26/09/2013	FUTBOL DE SALON	3,7	3,65		114	115		27	29		13,64	13,08
8	WILSON IVAN CARRILLO VILLAMIL	10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	4,43	4,4		113	114		28	28		13,6	12,56
9	DAVID NICOLAS RINCON GOMEZ	10	15/09/2012	FUTBOL DE SALON	5,11	5,03		97	97		28	28		15,49	14,89
10	ANDERSON JULIAN BARRERA GOMEZ	10	29/11/2012	FUTBOL DE SALON	3,65	3,62		144	147		34	35		13,45	13,2
11	CRISTIAN SAMUEL CAICEDO CASTRO	10	26/10/2013	FUTBOL DE SALON	4,58	4,52		99	91		28	30		14,49	14,05
12	MICHELLE DANIELA FORERO SANTOS	10	16/07/2012	FUTBOL DE SALON	4,12	4,03		83	84		28	28		13,73	13,71
13	WILMER ESNEIDER GOMEZ FORERO	10	16/07/2012	FUTBOL DE SALON	4,03	5,96		117	118		27	29		13,6	11,91
14	DIEGO ESTEBEN GONZALEZ QUIROGA	10	03/09/2012	FUTBOL DE SALON	4,5	4,43		114	115		28	31		13,66	12,99
15	MANUEL SAID MARIN MEDINA	10	09/09/2012	FUTBOL DE SALON	3,98	3,9		157	159		25	27		13,66	12,45
16	LIZETH ROCIO SALAZAR FORERO	10	23/09/2012	FUTBOL DE SALON	4,48	4,42		188	189		25	28		13,61	13,16
17	JISETH JIRED GOMEZ CASTILLO	11	30/11/2011	FUTBOL DE SALON	4,78	4,63		79	83		27	28		16,64	14,94
18	FERNANDA BALLEN	11	08/04/2012	FUTBOL DE SALON	3,88	4,01		180	185		24	26		16,22	15,58
19	CELESTE GOMEZ	11	09/03/2012	FUTBOL DE SALON	3,79	5,76		173	174		26	26		13,44	11,97
20	JOHAN PINEDA	12	22/12/2018	FUTBOL DE SALON	4,39	4,53		94	96		28	28		15,64	14,51

MUNICIPIO EVALUADO: TAUSA

FORMADOR : JAIR RODRIGUEZ







Página 1

EVIDENCIAS:
ANEXO 11
OBLIGACIÓN 11:
CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA

HACE CONSTAR:

Que **JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.663.829 de Ubate presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON**, durante el período comprendido entre el 01 de Septiembre al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

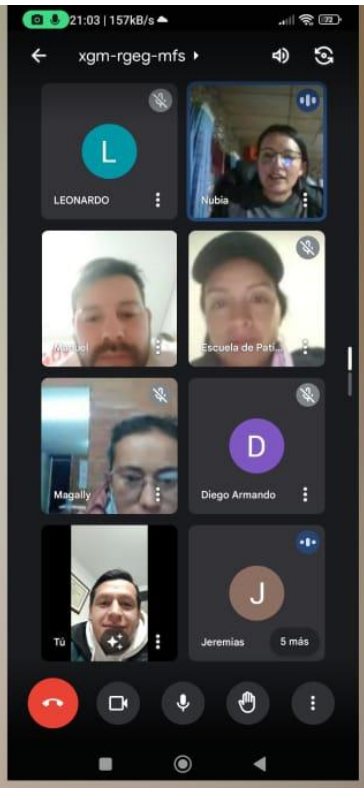
La presente se expide a los dos (02) días del mes de Octubre de 2023.

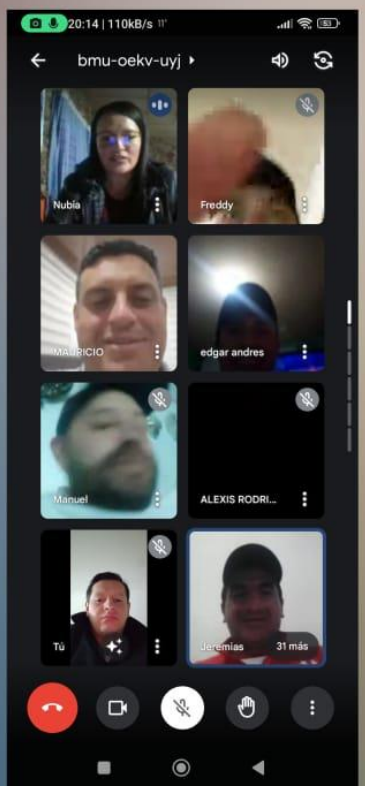
JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO
Coordinador de Deportes
Tel. 3123514334

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS:
ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13 EVIDENCIA FOTOGRAFICA REUNIONES





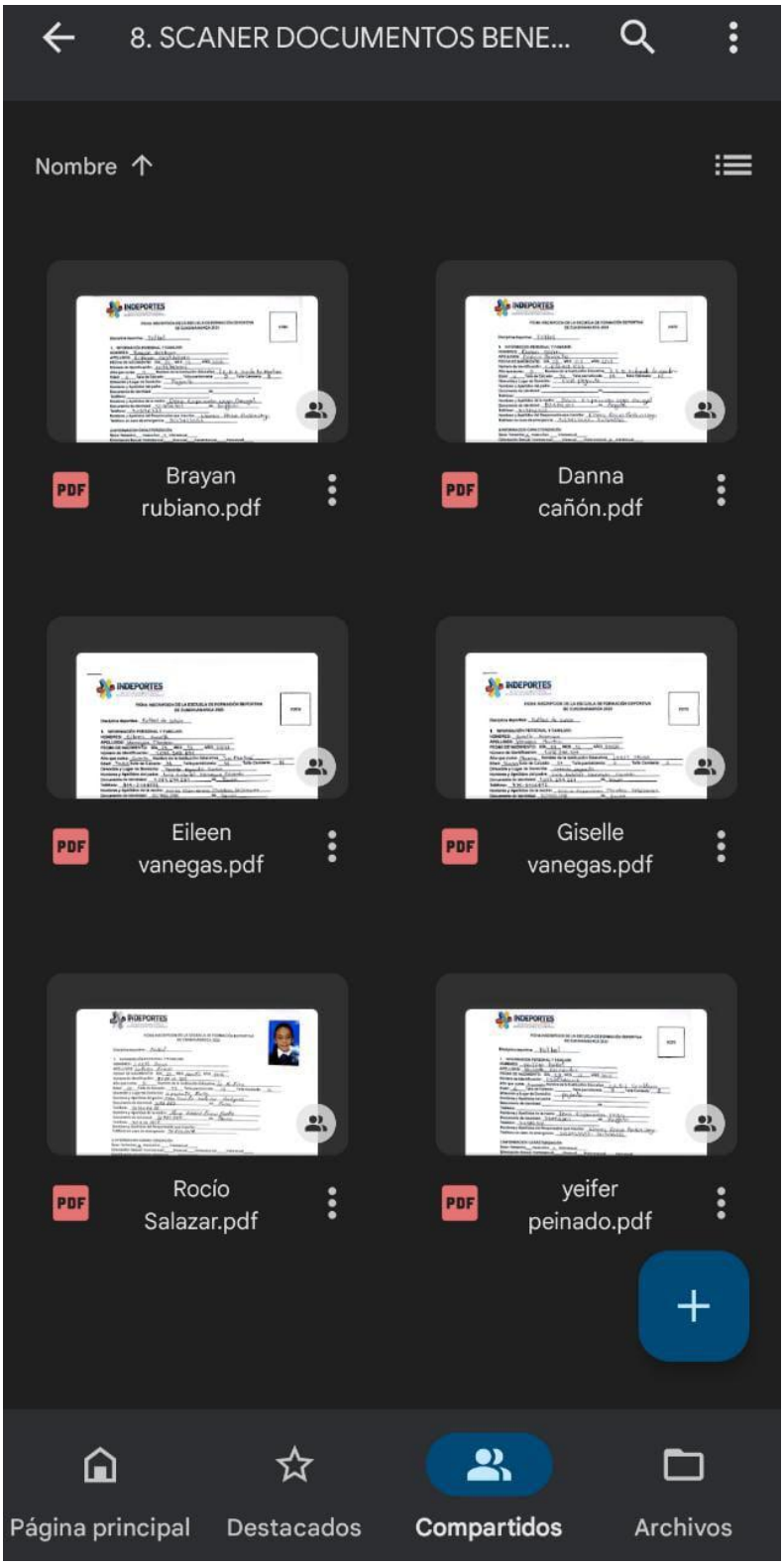




EVIDENCIA:
ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15 FOTO
CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS



EVIDENCIAS
ANEXO 14 OBLIGACION 16: COLLAGE ORGANIZADO DE LA CARPETA DE BENEFICIAROS



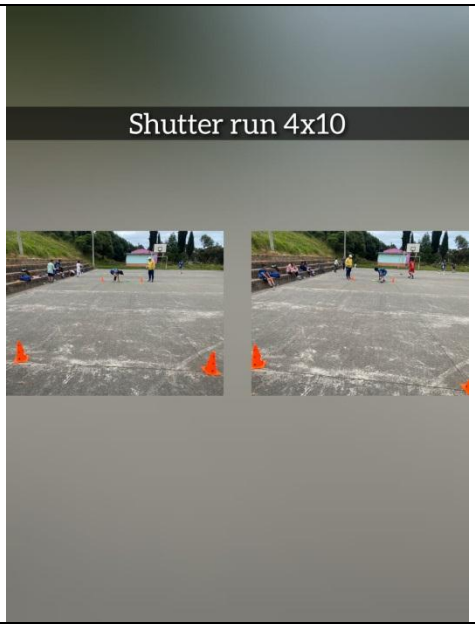
EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 4/09/2023	**FECHA Y LUGAR: 6/**09**/2**023
	
FECHA Y LUGAR: 17/09/2023	**FECHA Y LUGAR: 24**/09/2023

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 2</th></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 4/09/2023</td><td>FECHA Y LUGAR: 7/09/2023</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 27/09/2023</td><td>FECHA Y LUGAR: 11/09/2023</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 3</th></tr>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 12/09/2023</td><td>FECHA Y LUGAR: 27/09/2023</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 13/09/2023</td><td>FECHA Y LUGAR: 17/09/2023</td></tr>
</table>