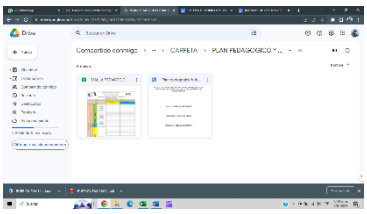
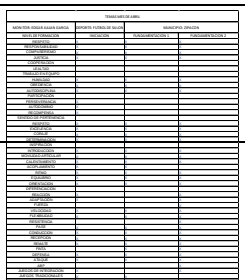
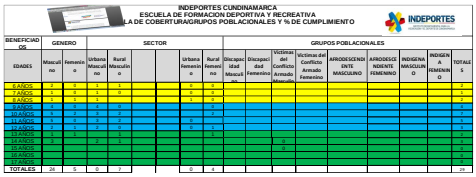
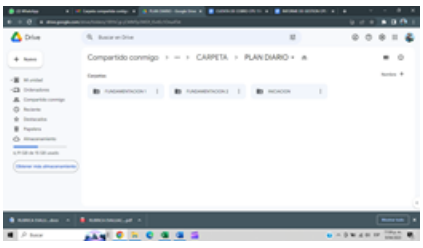
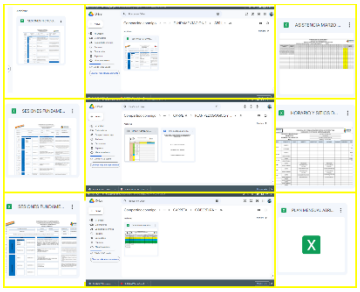
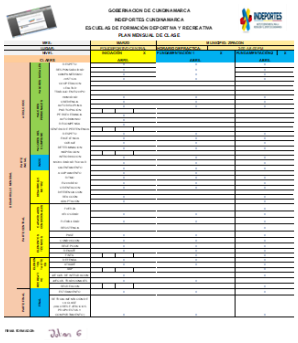
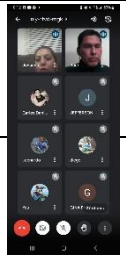
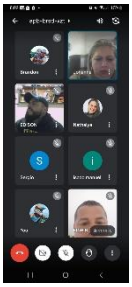
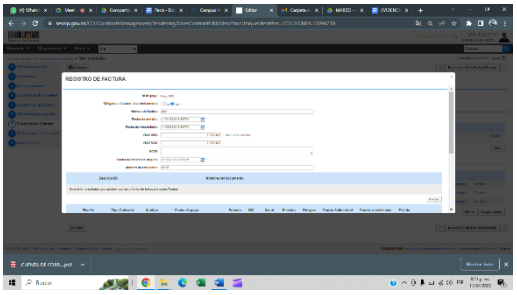
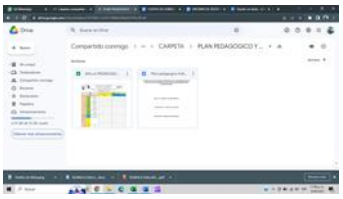
EVIDENCIAS INFORME 011 MES DE DICIEMBRE – CTO 156 -2023			
Nombre del contratista	.EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS		
Número de identificación	1.003.753.216	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01 AL 08 DE DICIEMBRE	**N° de Registro Presupuestal**	2023000216
Objeto del Contrato:			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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.	
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta	

de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las	

sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que	

se le sean solicitados por la coordinación del programa.	
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
14. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION 1 PDF ANEXO NO 01 FOCALIZACION



ALCALDÍA DE ZIPACÓN | CRIST INDIRA RAMOS NOPE ALCALDESA | ZIPACÓN Tierra de corazón | SECRETARÍA DE CULTURA TURISMO - DEPORTE & RECREACIÓN | ESCUELAS DE FORMACIÓN ZIPACÓN

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

OBLIGACION 2 PDF ANEXO NO 02 ASISTENCIAS

ASISTENCIA INICIACION

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN JOSE RAMIREZ RATIVA	3102995509		0			1	0																										3	1	2	33%
2	LUIS FERNANDO VELASQUEZ BOTON	3143601897		1			1	1																										3	3	0	100%
3	DYLAN ANDREY PRECIADO MURCIA	3118655741		1			1	0																										3	2	1	67%
4	ASLY MARIANA FORERO PEÑA	3134038616		1			1	1																										3	3	0	100%
5	LUIS SANTIAGO MURILLO MORENO	3118228072		1			1	1																										3	3	0	100%
6	SAMUEL JOSE BOTON	31149886137		1			1	1																										3	3	0	100%
7	MICHAEL BARAJAS	3236975090		0			1	1																										3	2	1	67%
8	JERONIMO MATAJUDIOS	3125389584		1			1	1																										3	3	0	100%
9	MAIKELL ESTEBAN PUENTES	3108094265		1			0	1																										3	2	1	67%

ASISTENCIA FUND 1

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

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	DYLAN JAIR AMADO ROJAS	3134568645		1			1	1																										3	3	0	100%
2	JUAN CAMILO FORERO GARAVITO	3186311095		1			1	1																										3	3	0	100%
3	LUIS SANTIAGO MURILLO MORENO	3118228072		1			1	1																										3	3	0	100%
4	YULIAN MOISES PARRA RAMIREZ	3219138051		1			1	1																										3	3	0	100%
5	JUAN SEBASTIAN MOTTA	3209384122		1			1	0																										3	2	1	67%
6	BRANDOL SMIT PINTO LOPEZ	3026452473		1			1	1																										3	3	0	100%
7	LAURA SOFIA BOTON BERMUDEZ	3005954511		1			1	1																										3	3	0	100%
8	IVETTE NAYARA GUZMAN PINZON	3123339682		0			1	1																										3	2	1	67%
9	CRISTIAN CAMILO FORERO PEÑA	3134038616		1			1	1																										3	3	0	100%
10	DAVID SANTIAGO ALFONSO MARTIN	3204855554		1			1	1																										3	3	0	100%
11	SAMUEL MATIAS GONGORA LOPEZ	3214854851		1			1	1																										3	3	0	100%
12	DYLAN MOTTA	3209384122		0			1	1																										3	2	1	67%
13	ANDRES FELIPE CUBILLOS ROMERO			1			1	1																										3	3	0	100%
14	CRISTHOFER DUVAN GOMEZ GUERRER	3124080927		1			1	1																										3	3	0	100%
15	JUAN JOSE MOLINA CAMACHO	3118243366		1			0	1																										3	2	1	67%
16	JUAN SEBASTIAN JIMENEZ GONZALES	3123901924		1			1	1																										3	3	0	100%
17	SHARIT SIRLEY GUZMAN PINZON	3123339682		1			1	0																										3	2	1	67%
18	MIGUEL ANGEL GOMEZ LAVERDE	3108094265		1			1	1																										3	3	0	100%
19	JOHAN ALEJANDRO FLOREZ MELO	3209668852		1			1	1																										3	3	0	100%
20	JEAN CARLOS VACA	3103337087		1			0	1																										3	2	1	67%
21	NICOLAS RIAÑO PEÑA	3194920321		1			1	1																										3	3	0	100%
22	CRISTIAN DAVID OSPINA	3013713287		0			1	1																										3	2	1	67%
23	MARLON ESTIVEN ROJAS	3155784731		1			1	1																										3	3	0	100%
24	DANIEL FELIPE PACHON MORALES	3144482183		0			1	1																										3	2	1	67%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ASISTENCIA FUND 2

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

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	TOMAS GERONIMO REY SANCHEZ	3108186185		1			1	1																										3	3	0	100%
2	ANA MARIA BOTON	31149886137		1			1	1																										3	3	0	100%
3	JUAN ALEJANDRO RINCON LOPEZ	3173702194		1			1	1																										3	3	0	100%
4	MARLON SANTIAGO ROBAYO LARA	3134533290		1			1	1																										3	3	0	100%
5	KEVIN ANDRES JIMENEZ GONZALES	3123901924		0			1	1																										3	2	1	67%
6	WILLIAM VACA	3103337087		1			0	1																										3	2	1	67%
7	ZAYMONS LOPEZ ROZO	3222345946		1			1	1																										3	3	0	100%
8	JUAN PABLO MORA ESPITIA	3007411604		1			0	0																										3	1	2	33%
9	DAVID SANTIAGO ZAPATA	3124719076		1			1	0																										3	2	1	67%
10	SAMUEL CAICEDO GOMEZ	3112521741		1			0	1																										3	2	1	67%
11	ALEJANDRO POLANCO	3143097952		0			1	1																										3	2	1	67%
12	JUAN SEBASTIAN LAVERDE PARADA	3208933485		1			1	1																										3	3	0	100%

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

OBLIGACION 3 PDF ANEXO NO 03 PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR Y HORARIOS

MALLA PEDAGOGICA INICIACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	TECNICO	1	Pase con bande interno, externo y empeine	Conocer y realizar el pase con bande interno, externo y empeine	4	1	Visualizar el gesto tecnico del pase bande interno, externo y empeine	1	Reconoce y entiende le ejecución del pase bande interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar el pase con bande interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto del pase bande interno, externo y empeine
							3	Realizar del pase externo la pierna que dominante bande interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta el pase con el pie dominante en la superficie del bande interno, externo y empeine
							4	Realizar del pase contra la pared por no dominante bande interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta el pase con el pie no dominante en la superficie del bande interno, externo y empeine
							5	Realizar pases contra la pared intercalando los dos pies con bande interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta el pase con los dos pies de forma intercalada con bande interno, externo y empeine
			2	Conducción del balón	Conocer y realizar la conducción del balón con bande interno, externo, planta y empeine	4	1	Visualizar el gesto tecnico de conducción con bande interno, externo y empeine	1	Reconoce y entiende la conducción con bande interno, externo y empeine
							2	Posición corporal adecuada para realizar la conducción con bande interno, externo y empeine	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar la conducción con bande interno, externo y empeine
							3	Realizar la conducción en el pie dominante con bande interno, externo y empeine	3	Reconoce y ejecuta la conducción con el pie dominante en bande interno, externo y empeine
							4	Realizar la conducción en el pie no dominante con bande interno, externo y empeine	4	Reconoce y ejecuta la conducción con el pie no dominante en bande interno, externo y empeine
							5	Realizar la conducción intercalando los dos pies con bande interno, externo y empeine	5	Reconoce y ejecuta la conducción intercalando los dos pies con bande interno, externo y empeine
			3	Control y pase	Conocer y realizar el control del balón (con determinada sup. de contacto), finalizando con un pase	5	1	Visualizar el gesto tecnico del control y entrega del balón	1	Reconoce y entiende le ejecución del gesto tecnico control y entrega del balón
							2	Posición corporal adecuada el control y entrega del balón	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el gesto de control y entrega del balón
							3	Realizar el control y entrega con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie dominante
							4	Realizar el control y entrega con el pie no dominante	4	Reconoce y ejecuta el control y el pase con el pie no dominante
							5	Realizar el control y pase de manera intercalada con los dos pies	5	Reconoce y ejecuta el control y el pase alternando los dos pies
			4	Remate a porteria	Conocer y realizaar el remate a porteria (con determinada sup de contacto)	5	1	Visualizar el gesto tecnico del remate a porteria	1	Reconoce y entiende el gesto tecnico del remate
							2	Posición corporal adecuada para realizar el remate a porteria	2	Reconoce la posicion adecuada para realizar el remate
							3	Realizar el remate con el pie dominante	3	Reconoce y ejecuta el remate con el pie dominante
							4	Realizar el remate con pie no dominante	4	Reconoce y ejecuta el remate con el pie no dominante
							5	Realizar una conducción finalizando en remate	5	Reconoce y ejecuta la conducción finalizada en remate
			5	Tecnica especifica del arquero	Conocer y realizar las nociones basicas del arquero	5	1	Visualizar los gestos tecnicos del arquero (tecnica de activar)	1	Reconoce los gestos tecnicos del arquero
							2	Realizar ejercicios que den nociones del tamaño de la cancha	2	Reconoce y tome nociones del tamaño de la cancha
							3	Realizar ejercicios de recepcion con las manos	3	Reconoce y ejecuta el control aereo con las manos
							4	Realizar ejercicios de rechaze del balón para evadir el gol	4	Reconoce y ejecuta el rechaze del balón para evadir el gol
							5	Realizar ejercicios de salto	5	Reconoce y ejecuta ejercicios de salto
		TACTICO	1	Defensa	Conocer y realizar las nociones de la defensa	5	1	Conocimiento del concepto de defensa	1	Conoce el objetivo de la defensa
							2	El deportista defiende un sono mientras sus compañeros intentan derribarlo	2	Alianza la defensa con cada un objeto
							3	Realizar ejercicios de defensa a una zona del terreno de juego	3	Alianza de la defensa en la zona del terreno de juego
							4	Desarrollar una marca personal a un compañero mientras se desplaza por la cancha.	3	Reconoce el manejo personal y lo intruye dentro del juego.
			2	Ataque	Conocer y realizar las nociones de ataque	5	1	Conocimiento del concepto de ataque	1	Conoce el objetivo del ataque
							2	Ejecutar el tiro a porteria	2	Afianzamiento del tiro a la porteria
							3	Ejecutar ejercicios de regate	3	Afianzamiento para etudir al rival
							4	Control del balón en contexto de juego	4	Afianzamiento del control del balón ya sea para realizar un transporte o ejecutar un pase hacia el ataque
							5	Transporte del balón en contexto de juego	5	Afianzamiento del transporte del balón en proyección al ataque
			3	Posicionamiento del deportista	Exponer el posicionamiento del deportista	5	1	Conocer la ubicación si es para ataque o defensa	1	Conoce la ubicación del deportista para ataque o defensa
							2	Enseñar la ubicación al deportista en accion de defensa	2	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en accion de defensa
							3	Enseñar la ubicación al deportista en accion de ataque	3	Ejecuta y conoce la ubicación del deportista en accion de ataque
							4	Enseñar al deportista la transición del ataque a defensa	4	Ejecuta y conoce la transición del deportista de ataque a defensa
							5	Enseñar al deportista la transición de defensa a ataque	5	Ejecuta y conoce la transición del deportista de defensa a ataque
			4	Ritmos de juego	Conocer y realizar los ritmos de juego	5	1	Cambios de ritmo con balón	1	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo con balón
							2	Cambios de ritmo sin balón	2	Conoce y ejecuta los cambios de ritmo sin balón
			5			5				
		FISICO	1	Velocidad		2	1	Se ubica sentado al sonido del silbato se levantara y correra hacia un cono	1	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
							2	Se ubicara acostado al sonido del silbato se levantara y correra hacia un cono	2	Desarrolla la atencion y su velocidad de reacción
							3	Desarrollar un circuito de velocidad y potencial a la ejecución de gestos técnicos, tanto de tren inferior como de tren superior.	3	Realiza gestos de manera rapida y efectiva. Centrandose en una correcta ejecucion.
							4	El niño lanzara el balón por medio de las piernas, el de	4	El niño estara pendiente del balón para atraparlo con la mayor rapidez
							5	le dependiendo, saltidas, ante la presentación de estímu	5	Que los jugadores esten pendientes de las distintas señales con el fin de reservar la más rápido posible cuando las identifiquen.
			2	Habilidades basicas		2	1	Sin el sonido del silbato cada jugador correra a una, qu	1	Que los jugadores se desplacen lo mas rapido posible
								Realizar el juego del tripal de a equipos		Que el deportista desarrolla su inteligencias y se desplace lo mas rapido posible
								Realizar la imitación frente a ejercicios de equilibrio que les brinde el docente		Que el niño adopte posturas isométricas de la mejor manera
								Realizar malabarismo con el balón		Que el deportista realice malabarismo con el balón
								Efectuar marcha y carrera incluyendo los patrones creados.		Desarrolla su marcha y carrera con el patron creado adecuado.
			3	Flexibilidad	Enseñar ejercicios de flexibilidad	2	1	Realiza ejercicios de estiramientos estaticos	1	Desarrolla una flexibilidad desde una posición estatica
								Realiza ejercicios de estiramiento dinamicos		Desarrolla activación del muculo con intervalos de estiramientos
			4	Coordinación		2	1	Realizar trabajos de escalera	1	Desarrolla trabajos de coordinación visopedica en espacios reducidos
							2	Se ubican en los circulos, tienen un balon, cuando sale conducirlo con los pies por todo el espacio de la pista,	2	Que los jugadores conduzcan el balón y eviten perderlos de los compañeros que les puedan robar el mismo.
							3	Se colocan 10 conos alrededor a una distancia de 5 metros buscando derribar la mayor cantidad de conos	3	Derribar los conos con la mayor precisión
			5	Equilibrio			1	Correr y tratar de correr apoyados en talones.	1	Que el jugador se desplace como se indica.
							2	Correr y tratar de correr en punta de pies.	2	Que el jugador se desplace como se indica.
								Proponer un balón en el cuello y tratar de desplazarse en cuatro apoyos sin que el balón se caiga.	3	Que el jugador se desplace como se indica.
								Estar dispuesto sobre la punta de la mano contra pared ariba y la más alejada del cuerpo e intentar no dejarlos	4	Que el jugador se desplace como se indica.
								Desplazarse lo más rápido posible por las líneas de la cancha, intentando no salirse.	5	Que el jugador se desplace como se indica.
		TEORICO	1	Juego	Conocer que es el juego y es que aporta al deporte	2	1	Explicar que es el juego	1	Conoce que es el juego
							2	Conocer la importancia del juego	2	Conoce cual es la importancia tiene en el diario vivir el juego
							3	Que acciones aporta al juego al deporte de fútbol sala	3	Reconoce la importancia del juego en el deporte de fútbol sala
			2	Reglamento del fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodologia de juzgamiento del fútbol sala	2	Conoce la metodologia del juzgamiento
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol sala	1	Conoce el origen del fútbol sala
							2	Manifestar la historia del fútbol sala mundial	2	Conoce la historia del fútbol sala mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol sala colombiano	3	Conoce la historia del fútbol sala Colombiano
			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Higiene	Crear habitos de higiene	2	1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia del baño diario
							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente al covid-19	5	Comprende las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades recreativas	Desarrolla de otras actividades diferentes al atletismo	28	1	Recreación con actividades culturales	1	Reconoce la interacción con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Absorbera su rol en eras de compartir en otras actividades
			3	Pensamiento critico	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los incluteres e importancia de los entrenos
							2	Analiza los compañeros del entrenamiento	2	Reconoce los diferentes compañeros del entrenamiento
							3	Compara su deporte con otros deportes	3	Realiza un pensamiento de critica de otras areas deportivas
							4	Identifica sus habilidades motrices	4	Desarrolla sus habilidades motrices en la cancha
							5	La violencia por la tenencia	5	Reconoce la importancia de la competencia limpia
			4	Valores cognitivos	Desarrolla la capacidad de analizar su deporte	2	1	Creatividad frente a la solución de ejercicios	1	Demuestra una creatividad frente a la solucion de ejercicios
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios de inteligencia	2	Potencia su conocimientos con ejercicios de inteligencia
							3	Expresar y exponer sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mientras su compañero en el entreno
							4	Identifica sus habilidades motrices	4	Identifica sus habilidades motrices en la cancha de juego
			5				5	Mantener interes sobre las actividades propuestas	5	Mantener una actitud positiva frente a las situaciones que se presten

FECHA DE ENTREGA	7/7/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	EDGAR JULIAN GARCIA
MUNICIPIO	FUTBOL DE SALON

MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECI
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DE

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
Fundamentación	INICIACION	TECNICO	1	Control orientado	Desarrollar la tecnica del pase	4	1	Realizar el control orientado desde la recepción de un compañero	1	Genera movimientos con control orientado recibiendo el balón desde un compañero
							2	Realizar el control orientado desde una acción de juego inicial	2	Ejecuta el control orientado desde una acción de juego inicial haciendo posible el juego mas rapido
							3	Realizar el control orientado recibido por balón aereo	3	Mejora el control orientado recibido a la recepción de un balón aereo dominado el espacio y la visión para la toma de decisión
							4	Realizar el control orientado con la posición de un objeto a donde	4	Realiza un control orientado a donde orientado con la posición de un objeto a donde orientado para mejorar el juego
							5	Realizar el control orientado con un compañero rival	5	Ejecuta y enfoca el control orientado para eludir al rival de manera mas rapida
			2	Superficies de contacto	Ejecutar la tecnica de las superficies de contacto	4	1	Afianzar el contacto del balón aereo con la superficie de la cabeza	1	Conoce y controla de manera adecuada el balón con la superficie de la cabeza
							2	Afianzar el contacto del balón con el contacto del balón	2	Logra un afianzamiento del contacto del balón con la superficie del pecho
							3	Efectuar con controles de mucho el contacto con el balón	3	Lleva a cabo un control eficaz con la superficie del mucho
							4	Ejecutar controles con el pie ya ser con fuerte interno, planta o empeine	4	Realiza controles con la superficies del pie ya sea fuerte interno, empeine o planta
							5	Realizar ejercicios que constreran mas de dos superficies de contacto	5	Ejecuta movimientos donde se controlen mas de dos superficies de contacto ya sea pecho y pie etc.
			3	Regate	Aprender y ejecutar el regate	4	1	Realizar ejercicios de regate en una posición estatica	1	Conoce y ejecuta el regate desde una posición estatica para afianzar el movimiento
							2	Trabajar ejercicios de regate en una posición en movimiento	2	Realiza ejercicios de regate en movimiento para conocer el tiempo y espacio utilizado para el ejercicio
							3	Ejecutar el regate en una acción de un objeto acondicionado semi rival	3	Logra la realización del regate afianzándose en mas semi una acción de juego
							4	Realizar ejercicios de regate con un compañero rival	4	Reconoce y ejecuta el objetivo del regate en una acción de juego
			4	Remate	Aprender y ejecutar el remate	4	1	Realizar remates a porteria desde una distancia corta	1	Logra una asimilación de la tecnica de remate con una distancia corta la cual facilita la acción de gol
							2	Trabajar remates a porteria desde una distancia larga	2	Reconoce la fuerza y la destreza para ajustar el remate desde una distancia larga
							3	Ejecutar ejercicios combinados para finalizar en remates a porteria	3	Realiza acciones de juego combinadas en una acción de juego, generando una posición viable para el remate
							4	Realizar regates para finalizarlos en	4	Efectua un regate que sea finalizado con remate, logrando
			5	Manejo y conducion del balon	Realizar y ejecutar adecuadamente la tecnica de pisar el balon constantemente	2	5	Ejecuta remates con circuito ; el cual debe finalizar pateando primer con pierna derecha, y depues realiza la misma ejecucion, pero pateando con l a pierna izquierda.	5	Ejecuta y toca de dominar el remate con ambos perfiles
							1	Realiza la tecnica de pisar el balon con ambos pies, y de manera constante, la misma, realiza el mismo movimiento pisando el balon con el otro pie.		Pisa el balon constantemente- con un pie realizando esta misma ejecucion y luego haciendo ambos pies, con gran velocidad.
							2	Ejecuta la tecnica de pisar el balon alternando ambos pies, y de manera constante.		Pisa el balon constantemente- Alternando ambos pies, con gran velocidad.
		TACTICO	1	Defensa	Desarrollar y ejecutar el concepto tactico de la defensa	3	1	Realizar ejercicios de defensa a objetos como conos y evitar que caigan por el tiro	1	Conoce y ejecuta acciones de defensa asimilando el objetivo de la defensa
							2	Ejecutar ejercicios de defensa en ejercicios colectivos	2	Realiza acciones de defensa colectivas para afianzar la acción de cobertura
							3	Trabajar 1 vs 1	3	Ejecuta acciones de defensa 1 vs 1 con el objetivo de que conozca actos que pueden suceder en la competencia
							4	Trabajar 2 vs 1	4	Se realiza el ejercicio 2 vs 1 para que sepa como reaccionar y posicionarse frente a dos rivales
			2	Ataque	Desarrollar y ejecutar el concepto tactico del ataque	3	1	Realizar ejercicios de ataque individuales desde inicio del regate o remate	1	Ejecuta ejercicios de ataque individual que generaran la confianza en el deportista para la competencia
							2	Trabajr ejercicios colectivos de ataque	2	Facilita la comunicación del equipo y el conocer la manera adecuada de ser asistido
							3	Trabajos de contraataque	3	Ejecuta una finalización de ataque rapida para ir en una contrario aprovechando la desventaja de los defensas
							4	Ejercicios de superioridad numerica	4	Aprovecha la superioridad numerica para obtener un gol
			3	Tiempo y espacio	Conocer el tiempo y el espacio y aprovechalo al maximo en el terreno de juego	3	1	Conocer el tiempo y el espacio con ejercicios que contextualicen la acción de manera individual o colectiva	1	Identifica el tiempo y el espacio para movimientos que se realicen en el juego defensivo ya sea individual o colectivo
							2	Ejercicios que contextualicen la acción de juego	2	Identifica el tiempo y el espacio para movimientos que se realicen en el juego de ataque ya sea individual o colectivo
							3	Trabajar tiempo y espacio que se contienen en una competencia	3	Conocer y trabajar el tiempo y el terreno de juego trabajados en una competencia
			4	Posicion del deportista	Adquirir una posición adecuada para cualquier situación de juego	3	1	Colocar al deportista en la posicion que mejor se caracterice como (poste, ales,	1	Se identifica en la posición que utilizara para los partidos
							2	Enseñar la posición adecuada para manejar la defensa	2	Manejara adecuadamente la sustentación de su cuerpo y la posición de mendados inferiores
							3	Enseñar la posición adecuada para manejar el ataque	3	Aprendera la manera mas eficaz para hacer del ataque mas rapido
			5							
		FISICO	1	Velocidad	Desarrollar la velocidad ya sea con balón o sin balón adecuandolo al juego	3	1	Ejercicios de velocidad de desplazamiento en intervalos	1	Realiza desplazamientos de velocidad con recuperaciones cortas
							2	Ejercicios de velocidad de reacción en intervalos	2	
							3	Ejercicios de velocidad de reacción con juegos que involucren lo cognitivo	3	Desarrolla la velocidad con ejercicios que mejoren la toma de decisiones de forma rapida
							4	Ejercicios de velocidad con el balón	4	Realiza ejercicios de velocidad con balón que enfoquen más al deportista a una acción de juego
							5	Ejercicios de velocidad involucrando la coordinación	5	Ejecuta ejercicios de velocidad que involucren su coordinación, haciendo que el deportista mejore su velocidad de reacción rapida
			2	Resistencia	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la resistencia por medio de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos específicos e inespecíficos con el fin de aumentar el consumo máximo de oxigeno.	3	1	Trote con una duración de no mayor a 10 minutos	1	Ejecuta un desarrollo en la resistencia aerobica
							2	Juegos competitivos que involucren la resistencia	2	Desarrolla la resistencia de manera dinamica involucrando la toma de competencia
							3	Ejercicios de resistencia con intervalos de velocidad	3	Realiza intervalos de resistencia y velocidad adecuandose a las acciones de juego
							4	Ejercicios de resistencia en la fuerza	4	Desarrolla ejercicios de fuerza que intensifiquen la resistencia en el juego
			3	Fuerza	Desarrollar en el jugador la capacidad física de la fuerza por medio de ejercicios de fuerza con autocarga, con el fin de mejorar la fuerza, prevenir lesiones y poder responder de mejor manera a las exigencias del deporte.	3	1	Trabajos de fuerza explosiva	1	Desarrolla la carrera rapida
							2	Ejercicios de fuerza finalizando con carrera	2	Potenciatas la capacidad anaerobica
							3	Circuitos de trabajo de fuerza	3	Potenciatas la capacidad aerobica
							4	Ejercicios de fuerza de pliometria	4	Desarrolla la potencia en miembros inferiores
							5	Ejercicios de fuerza intermitente	5	Desarrolla una adaptación a la recuperación rapida de ejercicios intensos
			4	Coordinación	Desarrollar la coordinación corporal por medio de ejercicios pedestres con balón, con el fin de que haya mayor afianzamiento de tareas técnicas individuales.	3	1	Trabajos de escalera	1	Realiza trabajos de coordinación en escalera desarrollando la coordinación con pies y manos
							2	Ejercicios de coordinación con el balón	2	Desarrolla la coordinación con el pie y el objeto de trabajo en el campo de juego
							3	Ejercicios de coordinación oculomanual	3	Ejecuta una coordinación con los ojos y las manos al mismo tiempo
							4	Ejercicios de coordinación viso pedicas	4	Desarrolla una coordinación con los ojos y los pies al mismo tiempo
			5							
		TEORICO	1	Vocabulario	Conocer y desarrollar el vocabulario del entrenamiento deportivo	2	1	Aprender el significado de diferentes conceptos tacticos	1	Conoce terminologia tactica
							2	Aprender términos, conceptos estratégicos que se desprenden en el	2	Conoce terminologia estrategica
							3	Entender las charlas técnicas que se realicen para hablar Rudex	3	Entiende las charlas con ceptos de entrenamiento deportivo
							4	Generar un lenguaje en el grupo mas especifico a la disciplina deportiva	4	Ejecuta lenguajes de terminologia deportiva con sus competencia
			2	Reglamento del fútbol sala	Conocer el reglamento del fútbol sala	2	1	Manifestar las reglas basicas para el desarrollo del fútbol sala	1	Conoce las reglas basicas del fútbol sala
							2	Manifestar la metodología de juzgamiento del fútbol sala	2	Conoce la metodología del juzgamiento
			3	Historia del fútbol sala	Conocer la historia del fútbol	2	1	Manifestar el origen del fútbol sala	1	Conoce el origen del fútbol sala
							2	Manifestar la historia del fútbol sala mundial	2	Conoce la historia del fútbol sala mundial
							3	Manifestar la historia del fútbol sala colombiano	3	Conoce la historia del fútbol sala Colombiano
			4	Prevención de lesiones	Conocer los parametros para evitar las lesiones	2	1	Enseñar el proceso de una sesión de entrenamiento	1	Conoce el proceso de una sesión de entrenamiento
							2	Enseñar el calentamiento general del entrenamiento	2	Conoce la importancia de el calentamiento general
							3	Enseñar el calentamiento especifico del entrenamiento	3	Conoce la importancia de un calentamiento especifico
							4	Enseñar el estiramiento del entrenamiento	4	Conoce la importancia de realizar un estiramiento
							5	Hidratación	5	Conoce la importancia de mantenerse hidratado
			5	Higiene	Crear habitos de higiene	2	1	El cuidado de los pies	1	Comprende la importancia del cuidado de los pies
							2	La higiene oral	2	Comprende la importancia de la higiene oral
							3	Presentación personal	3	Conoce la importancia de la presentación personal
							4	El baño diario	4	Comprende la importancia del baño diario
							5	Medidas de protección frente l covid-19	5	Conoce las medidas de protección frente al covid-19
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	Valores	Enseñar los valores primordiales al deportista	2	1	El respeto hacia sus compañeros y entrenador	1	Respeta todo tipo de acción deportiva o personal
							2	El trabajo en equipo	2	Reconoce la importancia del equipo de trabajo
							3	La responsabilidad	3	Ejecuta todas sus tareas con la mayor responsabilidad
							4	La tolerancia	4	Tolera todo tipo de acción deportiva o personal
							5	Humildad	5	Reconoce y ejecuta la importancia de la humildad
			2	Actividades recreativas	Desarrollo de otras actividades diferentes al atletismo	28	1	Recreación con actividades culturales	1	Reconoce la intención con otras actividades diferentes al deporte
							2	Participa en eventos sociales	2	Entiende la importancia de ser un ser sociable
							3	Entorno familiar	3	Reconoce la importancia de compartir con su entorno familiar
							4	Realiza otras actividades deportivas	4	Abandona su ego en aras de compartir en otras actividades
			3	Pensamiento critico	crear su propia idea del deporte que practica	2	1	Participa en los entrenamientos	1	Reconoce los esfuerzos e importancia de los entrenos
							2	Analiza los compañeros del entrenamiento	2	Reconoce los diferentes componentes del entrenamiento
							3	Comparte su deporte con otros deportes	3	Realiza un pensamiento de critica de otros temas
							4	Socializa con palabras sobre su deporte	4	Genera conocimientos hacia personas externas al deporte
							5	Le interesa por la lectura	5	Reconoce la importancia de la comprensión lectora
			4	Valores cognitivos	Desarrolla la capacidad de analizar su deporte	2	1	Conoce la importancia de	1	Conoce la importancia de la comprensión lectora
							2	Potenciar su conocimiento con ejercicios	2	Potencia su conocimiento con ejercicios de intelgencia
							3	Preguntar y exponer sus ideas	3	Pregunta y expone sus ideas mejorando su progresos en
							4	Mantener el ritmo de trabajo	4	Mantiene un ritmo de trabajo haciendo mas eficaz el
							5	Mantener interes sobre las actividades	5	Mantiene una actitud positiva frente a las situaciones que
			5	MOTIVACIÓN	Se fortalece a partir de los ejercicios y practica deportiva	2	1	Demuestra fortalezas en los ejercicios ejecutados	1	Demuestra fortalezas en diferentes actividades propuestas.
							2	Dedica cada ejercicio y aporte	2	Se esmera y demuestra aporte al trabajo especifico en cada ejercicio.

FECHA DE ENTREGA	7/5/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	EDGAR JULIAN GARCIA
MUNICIPIO	FUTBOL DE SALON

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

Monitor: EDGAR JULIAN GARCIA

DISCIPLINA: FUTBOL DE SALON

PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUTBOL DE SALON

Individual:

Conjunto: x

Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente plan pedagógico tiene como objetivo mostrar y dar a entender la estructuración pedagógica que se va a llevar a cabo durante el periodo de ejecución de la escuela de formación de futsal, y gracias a la iniciativa por parte del instituto de recreación y deportes "INDEPORTES" que desea implementar nuevos espacios a la comunidad para la utilización de un tiempo libre y sano, adquiriendo experiencias motrices nuevas y generando diversión en un deporte que día a día viene convocando niños y niñas siendo un deporte muy popular para los cundinamarqueses. Es así como se fortalecen espacios de diversión y de ocio en diferentes tipos de población gracias al gran esfuerzo del instituto de deportes de Cundinamarca que brinda un apoyo y ayuda a los municipios de Cundinamarca que no pueden contar con instructores o formadores en las disciplinas que mayor acogimiento tienen en Cundinamarca, es por esto que este gran aporte es significativo al deporte Cundinamarqués.

2.JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

.

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

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

Los Objetivos específicos:

-Fomentar la práctica del deporte saludablemente.

-Contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de los deportistas.

-Fomentar el sentido de integración, cooperación y pertenencia por medio de actividades recreativas y la práctica deportiva.

.

-

-Implementar nuevas estrategias para generar la capacidad y hábito de buenos estilos de vida por medio de la escuela de formación.

- Realizar prácticas deportivas para que los niños obtengan una nueva diversión, en espacios fuera de lo habitual.

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

.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

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

-Los principales participantes identificados son:

- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.

- Cooperantes: Municipios de Departamento

-

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

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

6. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

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

.

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

TIEMPO DE DURACIÓN

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

CARACTERIZACIÓN BIOMECÁNICA

.

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

Pase

M	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

.

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

.

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

.

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

(Gutiérrez, 2014)

· **Saque de banda**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

M O A V C I I M C I L E I N C T O O	*** Fase preparatoria** Impulso	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo de tal manera que al realizar el saque se garantice que la posesión del balón quede en poder del equipo que realiza el saque. .	- Trayectos de aceleración adecuados. - Ángulos articulares adecuados Angulo Antebrazo en relación con el eje horizontal, Angulo en la extensión de la cadera, músculos implicados bíceps y tríceps. - Situación adecuada del centro de gravedad.	

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

(Lavin, 2014)

· **Remate**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias

.

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

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

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

(EFDeportes.com, 2013)

· **Desvió a ras de suelo**

	Distribución en fases	Función principal	Funciones secundarias	

.

A **C** **I** **C** **L** **I** **C** **O**	***Fase preparatoria** Impulso Se realizarán 1 o 2 pasos laterales, según la potencia y dirección del balón, dejando caer el cuerpo de manera progresiva, el tronco hace una inclinación a la derecha o izquierda, se apoya el miembro inferior a donde va dirigido el balón.	Creación de condiciones óptimas para la realización de la fase principal Posicionar el cuerpo para realizar el desvió del balón.	- Trayectos de aceleración adecuados. Velocidad de desplazamiento con aceleración - Ángulos articulares adecuados Articulaciones del hombro en extensión por donde va dirigida la pelota primero y luego el otro brazo para apoyar el agarre del balón -El cuerpo cae de manera progresiva dependiendo la velocidad del disparo - Pierna contraria donde el cuerpo recae va en extensión, mientras que la pierna por donde cae el cuerpo va en flexión para así amortiguar la caída - Situación adecuada del centro de gravedad.	

.

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

(EFDeportes.com, 2011)

.

CARACTERIZACIÓN BIOQUÍMICA

RUTAS METABOLICAS

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

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

INCREMENTO DEL POTENCIAL MOTOR

FUERZA	

.

Fuerza estructural	Aparato motor pasivo, fuerza general, disvalias musculares y angulares
Fuerza máxima	
Fuerza explosiva	Fuerza específica
Fuerza resistencia	Para soportar el esfuerzo

VELOCIDAD	
De reacción simple	
De reacción compleja	
A cíclica corta	Específicas del deporte
Re síntesis	Realizar repetidas acciones de velocidades breves periodos tiempos de recuperación

RESITENCIA	

.

Potencia anaeróbica a láctica	El más importante en el Futsal
Capacidad anaeróbica a láctica	
Potencia anaeróbica láctica	Aporta la potencia para soportar el esfuerzo específico
Capacidad anaeróbica láctica	
Capacidad aeróbica	Aporta la energía para ser eficiente en la actividad

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

.

(Córdoba, 2018)

APROVECHAMIENTO DEL POTENCIAL MOTOR

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

CALCULOS	
Velocidad	Importante en el futsal para los momentos definitivos.
De precisión	
Dosificación de la fuerza	
Dosificación temporal de fuerza	
Control de asincinecias	Se ubica en la etapa de aprendizaje motor, paso entre primera respuesta con errores y la depuración de las acciones motrices

.

PROCESOS DECODIFICATORIOS		
Simples		
Complejos		
Atención selectiva		
Discriminación propioceptiva	Conciencia de Tensión-relajación, reposo-movimiento	
Sentido del ritmo		
Visión periférica	Elemento importante dentro del futsal.	
Acuidad visual		
Acuidad táctil		
Acuidad auditiva		
Alerta kinestésico	Posibilidad de cambiar repentinamente de acción motriz: tensión-relajación, alteración de ejecuciones de velocidad	

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

CARACTERIZACION PSICOLOGICA

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

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

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

.

CUALIDADES PSICOLOGICAS	COMPETENCIA
• RASGOS VOLITIVOS	• PRE ARRANQUE COMPETITIVO

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

UNIDADES TEMÁTICAS INICIACIÓN

- ✓ Gesto técnico del pase, conducción del balón, control del balón y remate a portería.

.

- Ataque, defensa, posición y ritmos de juego.
- Capacidades físicas y coordinativas.
- Reglamento e historia del fútbol sala.

UNIDADES TEMÁTICAS FUNDAMENTACIÓN

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

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

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

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

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

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- F1- F2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	

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

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

ESPECÍFICO DE LA DISCIPLINA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	PRINCIPIOS BASICOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- F1- F2
				Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1-F1
				Exploración zonas de contacto especificas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).	F1-F2
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- F1- F2
				Controles de balón: parada, semi parada,	F1-F2

				amortiguación, desviación	

RECONOCIMIENTO ESTRATEGICO Y TACTICO	FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA	TÁCTICA SENCILLA Y COMPLEJA	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	F1-F2
					Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	F1-F2
					Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	F1-F2
					Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	F1-F2
					Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	F2
					Tiro a Puerta	I1- F1-F2
					Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	F1-F2
					Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	F1-F2

				COLECTIVO	Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	F1-F2
					Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	F2
					Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	F2
					Pases ; Duelos 1 vs. 1.	I1- F1-F2
					Desmarcación; Manejo de la pared.	F1-F2
					Cambio de Posiciones	F2
					Sistema de juego en ataque (posicional,	F2

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

8. METODOLOGIA

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

.

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

20 min

-Calentamiento general

-Calentamiento especifico

1 hora y 30 min

-Parte central del entrenamiento (técnico, táctico, físico, teórico, psicosocial) con juegos predeportivos.

10 min

-Vuelta a la calma

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

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

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

.

en repeticiones frecuentes, este ejercicio está encaminado también al perfeccionamiento y desarrollo de la técnica.

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

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

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

.

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física,**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus

recreación y deporte	emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

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

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nos da la fuerza

para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.

- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor

de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.
- **Toma de decisiones:** El tomar decisiones implica que el sujeto reconozca una situación y tenga la capacidad de actuar de manera eficiente, a través de un pensamiento crítico. Es importante tomar la mejor decision del cao, pero tambien bajo determinadas condiciones (estrés, fatiga física y mental).

12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test deportivo

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

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

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

de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las pruebas para las edades de los 14

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

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

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

año 2023.

Festivales al Interior de la

Escuela Deportiva.

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

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*
- Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- Pita, E. M. J. (2014). *La responsabilidad civil deportiva* (Doctoral dissertation).
- Mora Olarte, L. E., & Rubio Tabares, M. (2015). Caracterización teórica-práctica de las acciones tácticas más importantes del fútbol sala a partir de experiencias vividas.
- Camacho Giraldo, L. X. (2019). Revisión teórica fuerza explosiva fútbol sala.
- Castro, L. E., Torres, Y. D. L., Guevara, J. P. N., & Rodríguez, K. J. P. (2014). Caracterización del gesto deportivo de la patada de balón en movimiento en el fútbol sala. Estudio de caso. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, *4*(1), 13-33.
- Díaz, J. T. C. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del Fútbol de Salón. *VIREF Revista de Educación Física*, *3*(1 Supl.), 1-77.
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva–somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón.
- Calatayud, F. G. (1981). *Fútbol Sala*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.

.

- López, A. P. (2016). *Preparación física en el fútbol sala: Entrenamiento integral del jugador*. Paidotribo.
- Garcia, A. (2014). Caracterización delos esfuerzos en el futbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición. Efdeportes.com
- Campuzano, L, (2013). Modificación de los parámetros fisiológicos,. EFDeportes.com.
- Jiménez Albán, A. E., & Herrera Alomoto, D. J. (2015). *Diseño de estrategias metodológicas para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los estudiantes de sexto año de egb en la unidad educativa Oxford en el cantón Salcedo, periodo 2014-2015* (Bachelor's thesis, LATACUNGA/UTC/2015).
- Cuadro, C. H. N., & Caveda, C. D. L. (2017). Estrategia para el desarrollo del Futsal desde la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *22*(233).
- Rodríguez, A., Pachón, J., Morales, L., Martin, J., & Chinchilla, V. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. *Ministerio de Educación Nacional: www. mineducacion. gov. co*.
- Olímpica, C. (2020). Carta Olímpica. *Comité Olímpico Internacional [Artículo en línea] Recuperado, 27*.
- Ruiz, S. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 97-104.
- Acosta, E. R. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, *15*, 57-65.

OBLIGACION 4 PDF ANEXO NO 04 EXCEL DE TEMAS A TRABAJAR

TEMAS MES DE DICIEMBRE			
MONITOR: EDGAR JULIAN GARCIA	DEPORTE: FUTBOL DE SALON	MUNICIPIO: ZIPACON	
NIVEL DE FORMACION	INICIACION	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 2
RESPETO			
RESPONSABILIDAD	X	X	X
COMPAÑERISMO			
JUSTICIA			
COOPERACION			
LEALTAD			
TRABAJO EN EQUIPO			
HUMILDAD	X	X	X
OBEDIENCIA	X	X	X
AUTODISCIPLINA	X	X	X
PARTICIPACIÓN			
PERSEVERANCIA	X		
AUTODOMINIO	X		
RECOMPENSA	X		
SENTIDO DE PERTENENCIA			
RESPETO	X	X	X
EXCELENCIA	X	X	X
CORAJE	X	X	X
DETERMINACION	X	X	X
INSPIRACION			
INTRODUCCION	X	X	X
MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
CALENTAMIENTO	X	X	X
ACOPLAMIENTO	X	X	
RITMO	X	X	X
EQUILIBRIO	X	X	X
ORIENTACION	X	X	X
DIFERENCIACION			
REACCIÓN	X		X
ADAPTACIÓN	X		X
FUERZA			X
VELOCIDAD	X	X	X
FLEXIBILIDAD	X	X	X
RESISTENCIA			X
PASE	X	X	X
CONDUCCION	X	X	X
RECEPCION	X	X	X
REMATE	X	X	X
FINTA		X	X
DEFENSA	X	X	X
ATAQUE	X	X	X
ABP			X
JUEGOS DE INTEGRACION	X		X
JUEGOS TRADICIONALES	X	X	
RECREACION			X

OBLIGACION 5 PDF ANEXO NO 05 COBERTURA



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR						GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino			Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	0	2	1			0	0									3
7 AÑOS	2	0	2	0			0	0									2
8 AÑOS	3	1	3				1	0									4
9 AÑOS	4	0	4	0				0									4
10 AÑOS	8	2	4	4				2									10
11 AÑOS	7	0	4	3			0										7
12 AÑOS	2	1	2	0			0	1									3
13 AÑOS	1	1		1				1									2
14 AÑOS	6		4	2							0						6
15 AÑOS	2		1	1							0						2
16 AÑOS	2		1	1													2
17 AÑOS																	0
TOTALES	40	5	0	13			0	4									45
				0													

GRUPOS	HOMBRE	MUJERRES
INICIACION	8	1
ON	21	3
NTO	11	1
TOTAL	40	5
TOTAL	45	

OBLIGACION 6 PDF ANEXO NO 06 FOTOS CON IMAGEN INSTITUCIONAL



OBLIGACION 7 PDF ANEXO NO 07 SESIONES DE CLASES DIARIAS

SEPTIEMBRE

INICIACION

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	2/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Incluir dinámicas donde las capacidades condicionales se refuercen de forma espontánea.			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Itzelina y los rayos del sol) X *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Itzelina era una niña muy curiosa que se propuso subir a la montaña más alta y coger todos los rayos del sol para ella pero en su recorrido le cuenta sus intenciones a una ardilla, a un árbol y a un gallo quienes les pidieron que les dejara unos rayitos para llevar a cabo sus labores. Al llegar ella decidió solo contemplar los rayos del sol porque entendió que estos son esenciales para la vida.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	* La lleva con balón en la mano. Variante: con más balones. *Elongación pasiva.	En una zona de 15x15 metros, los deportistas se ubican esperando la indicación de la formadora. El deportista que reciba el balón, debe tratar de alcanzar a sus compañeros y tocar alguna parte de su cuerpo sin soltar dicho balón. La lleva el compañero que sea alcanzado y tocado por el implemento.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Velocidad	EJERCICIO 1	*Velocidad de reacción y desplazamiento. *Señalización de conos con colores. * Desplazamiento en velocidad a la zona desde el centro del terreno de juego.	Velocidad de reacción Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 conos Los pivotes estarán numerados. A la señal del formador , los jugadores se dirigirán al cono que haya nombrado. El último en llegar quedará eliminado .
30 MIN.		Circuito coordinativo	EJERCICIO 2	*Circuito coordinativo. *Cinco estaciones con sus respectivos materiales. *Distribución adecuada en cada estación para mayor ejecución del circuito y pausa adecuada entre repetición.	1. Circuito de velocidad y coordinación, constará de 5 estaciones, como lo muestra la imagen. 1)Carrera en sprint realizando slalom 2)Frecuencia apoyo de ambos pies entre pica y pica con aceleración 3)Carrera en sprint mediante zig- zag 4)Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica 5)Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Es necesario incluir las capacidades coordinativas y condicionales de forma lúdica dentro de los grupos de trabajo.

#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	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	5/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Fomentar los duelos en superioridad numérica para toma de decisiones acertivas.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	control, pase y desplazamiento	EJERCICIO 1	*Espacio reducido con finalización. *Superioridad numérica. *Presión tras pérdida. *Transiciones.	Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas. Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1 Si se consigue gol siguen defendiendo los mismos jugadores, sino se rotan las posiciones
30 MIN.		control, pase y desplazamiento	EJERCICIO 2	*Superioridad numérica. *Rondo con tiempo entre cada marcación. *Interceptación o quedandose con el balón. *Máximo 3 toques por jugador.	Posesión a modo de rondo en tres zonas, con una superioridad/inferioridad numérica de 2 contra 1 en cada cuadrante. El objetivo es mantener la pasesión de balón entre los 6 jugadores que circulan el balón entre ellos, sin que los jugadores defensivos interceten el balón cada uno en su zona.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los jugadores deben trabajar constantemente los duelos en superioridad numérica para ir interiorizando las fases ofensivas y defensivas del deporte.

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	6/12/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Reforzar las capacidades coordinativas por medio de circuitos dinámicos.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	Charla informativa a cerca de los valores, haciendo	SENSIBILIZACION	Se socializa la tematica de manera general y se realiza una pregunta a cada deportista, posteriormente se escucha le idea que cada uno tiene y en base a eso se empieza a realizar la explicaicion conceptual del valor y finalmente se ejemplifica relacionandolo con las posbles acciones que involucren el valor y coentrandonos en su aplicacion para la vida cotidiana.	Depostistas y entrenador sentados en el piso en un circulo, promoviendo el dialogo.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Elevacion de temp. Corporal y frecuencia cardiaca, a traves del juego denominado "Congelados"	1. Mov articular. 2. Estiramiento dinamico. 3. Desarrollo del juego "Congelados".
	FASE CENTRAL	Tecnica	pase	Afianzamiento del pase como metodo de posesion de balon.	Ejecucion de pases en espacio reducido, manteniendo la dinamica del "Bobito".
25 MIN.		Fisico	flexibilidad	Estimulacion de la flexibilidad a traves del stretching.	realizacion de una clase de stretching, estimulando los musculos y tendones predominantes de la actividad.
		Tactico	JUEGO	Promocion del juego como metodo de optimizacion recreativa y de la formadeportiva.	Mini partidos 5 Vs 5 , con variantes y reglas
		Vuelta a la calma.	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Los deportistas realizan una caminata, para estabilizar la FC y TC, y posteriormente se sientan en un circulo donde realizan es estiramiento estatico. Se genera una reflexion en base a lo aprendido en el dia.	Se forma un circulo, desarrollan el estirramiento mientras se realiza la reflexion.
30 MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios coordinativos deben estar presentes de forma constante en las sesiones.

FUNDAMENTACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	2/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Afianzar la conducción como medio para el aprendizaje y disfrute del juego.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el árbol de la escuela) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El respeto al entorno es un valor esencial que se aprende desde pequeño y este cuento narra la historia de un niño que comienza una relación muy especial con un árbol que hay	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Conducción	EJERCICIO 1	*La X: Desplazamiento desde el cono 5 a los otros siempre egresando al 5. * Conducción planta de pie de frente y de espalda. * Conducción borde interno y empeine pie derecho e izquierdo.	Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento.
30 MIN.		Velocidad de reacción.	EJERCICIO 2	*Juego del 1 y del 2. * Cúbito abdominal o cúbito dorsal. *Sentado o de rodilla. *Plantas de pies unidas o posición yoga.	Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a la indicación del formador, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La repetición a través de la lúdica permite el aprendicaje contínuo de aspectos técnicos.

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	5/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Reforzar las capacidades coordinativas por medio de circuitos dinámicos.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	circuito técnico y coordinativo	EJERCICIO 1	*Circuito coordinativo. *Slalom y conducción. *Desplazamiento en diagonal y conducción. *Desplazamiento lateral y conducción.	3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales.
30 MIN.		Control, movilidad y pase.	EJERCICIO 2	*Espacio reducido *Demarcación 10x10 metros *Control y pase tras un desplazamiento sobre la línea no en cono.	Se ubican grupos de a 5 jugadores donde se va a trabajar por tiempo dentro de la zona de marca. Los jugadores restantes deben estar ubicados sobre las líneas entre platillo y platillo y no sobre el mismo. Se debe realizar el primer pase libre y los siguientes, el jugador que está marcando deberá intentar quitar el balón o interceptar el pase a sus compañeros. los otros no tienen límite de toques entre ellos para que se vayan acostumbrando al 1vs1.
MIN.			EJERCICIO 3		
2 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los ejercicios coordinativos deben estar presentes de forma constante en las sesiones.

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	RESPETO	FORMADOR	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	6/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Incorporar superficies de contacto para control y pase.			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabían respetar) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El abuelo conejo le da a sus nietas la tarea de escribir disculpa cada vez que faltaran al respeto los demás. tuvieron que escribirlo tantas veces que decidieron no volver a irrespetar. Él les pidió que borraran las palabras y ellas se dieron cuenta que no quedaba igual que al principio. La palabras quedan en el	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Tecnica	Pase	Ejecicion de un pase con determinado nivel de complejidad.	Pase por parejas se aplica un estimulo y se ejecuta un pase largo
25 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnica	Remate	Desarrollo de un gesto tecnico promoviendo la buena ejecucion.	Remates librea al arco desde diferentes distancias
30 MIN.		control y pase	EJERCICIO 2	Zona de 15 metros en línea recta con un límite de 3 pasos antes de recibir el balón que va a media altura o a ras dependiendo del ejercicio que estén realizando. *Control con planta depie. *Control con muslos. *control con pecho. *Pase con bordes internos. *Pase con la cabeza(frontal y parietal).	por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza un desplazamiento de espalda de un platillo al otro para de regreso trabajar el otro. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él.
MIN.		Tecnica	Conduccion	Desarrollo de un gesto tecnico promoviendo la buena ejecucion.	Trabajos en parejas donde se realizarán lanzamientos de balon, posteriormente recepcionará con cualquier parte del pie, tratando de ser lo mas eficazes posibles.
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Se debe reforzar las diferentes superficies de contacto para que el jugador tenga variabilidad en la resolución de jugadas.

FUNDAMENTACION 2

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

DEPORTE	FUTBOL DE SALON	VALOR	Respeto	FORMADOR	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	2/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Realizar ejercicios que mejoren la técnica en gestos técnicos que incluyan una fuerza previa.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El patito feo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Es un gran ejemplo de aceptación a las diferencias y la aceptación. El patito es humillado y señalado por su "fealdad" y es juzgado solo por su apariencia. el patito fortaleció su autoestima y descubrió que no era feo, sino diferente.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza	EJERCICIO 1	*Ejercicios pliométricos *Coordinación básica *Uso adecuado de los gestos de salto y punto de caída para distribuir el peso en el movimiento.	Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterio).
30 MIN.		circuito fisico	EJERCICIO 2	* Reacción acústica. *Coordinación *Fuerza autocarga	saltos en muslos salto piernas estiradas, con coberturas medias. sin perseguir en aros el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.
MIN.			EJERCICIO 3		
25 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: La autocarga debe irse involucrando paulatinamente sin incluir gestos netamente del deporte.

#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	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	5/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Realizar rondos competitivos donde se lleven a cabo principios defensivos y ofensivos.			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (El elefante Bernardo) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. Bernardo era un elefante que hacía travesuras y se reía de los demás hasta que un día tuvo un incidente y cuando pidió ayuda, nadie se la brindo. Un mono que había visto sus travesuras le dijo que le ayudaría si prometía dejar de reirse y no hacía más travesuras.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
25 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Movilidad articular de tren superior a tren inferior. *Stop *Elongación e hidratación.	consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.
25 MIN.	FASE CENTRAL	Rondos	EJERCICIO 1	*Superioridad numérica. *Principios defensivos y ofensivos. *Uso de 3 espacios debidamente demarcados. *Serie de 6 minutos con pausa de 1:30 para variantes.	1. Se delimitan dos cuadros en banda donde se juegan posesiones 2x1 apoyados por un medio centro que sirve de enlace entre ambas. Una vez que se consiguen 3 pases en cada una de éstas se puede buscar finalización de jugada mediante acción de centro por banda con incorporación al remate 2x1 Si se consigue gol siguen defendiendo los mismos jugadores, sino se rotan las posiciones . Posesión a modo de rondo en tres zonas, con una superioridad/inferioridad numerica de 2 contra 1 en cada cuadrante. El objetivo es mantener la pasesión de balón entre los 6 jugadores que circulan el balón entre ellos, sin que los jugadores defensivos interceten el
30 MIN.		Rondos	EJERCICIO 2	*Superioridad numérica. *Principios defensivos y ofensivos. *Uso de 3 espacios debidamente demarcados. *Cambio de roles dentro de cada serie. *Serie de 6 minutos con pausa de 1:30 para variantes.	Se puede cambiar el balón de zona todas las veces que se quiera. Los jugadores defensivos llevaran el peto en la mano, para distinguirse del resto y hacer el cambio tras el robo de la manera más rápida. El jugador que intercepta cambia el rol tras el robo con el jugador que pierda la posesión Habra tres 3 equipos de 3 jugadores, distinguidos por petos, así tras la intercepción de uno de los jugadores defensivos, cambiaran el rol con el equipo de 3 jugadores que haya perdido la posesión.
MIN.			EJERCICIO 3		
2 MIN.			JUEGO	Mini partidos de acuerdo a la cantidad de jugadores se dividen en 2 o más grupos. Con variantes y reglas. Con tiempo entre cada partido de 5 minutos.	
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de retirarse del escenario deportivo, despedirse con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no se hata despedido.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Los jugadores deben interiorizar formas jugadas y rondos dentro de sus aprendizajes para que sea más dinámico y salgan de zonas de confort.

#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	EDGAR GARCIA
MUNICIPIO	ZIPACON	FECHA	6/12/2023	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN 2
OBJETIVO:	Fortalecer la conducción con ejercicios dinámicos y llamativos.			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	*Lectura SOBRE el respeto (el árbol de la escuela) *se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje. El respeto al entorno es un valor esencial que se aprende desde pequeño y este cuento narra la historia de un niño que comienza una relación muy especial con un árbol que hay en su escuela al punto que con sus cuidados lo ayuda a crecer.	Se ubica los niños formando un círculo y realiza la lectura. Al finalizarla, los jugadores toman turnos para describir virtudes de alguno de sus compañeros y dan su opinión sobre el respeto.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	*Cojidas individual o grupal. Con tiempo entre cada repetición. * Movilidad Articular especifica. *Elongación e hidratación.	Se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.
20 MIN.	FASE CENTRAL	coordinación	EJERCICIO 1	*Coordinación visomanual *Velocidad de reacción *Técnica general portero.	Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo.
20 MIN.		Conducción y control	EJERCICIO 2	*Conducción empeine derecho e izquierdo. *Desplazamiento en cuadrado de 15x15 metros. *Pausa entre cada desplazamiento de 15 segundos.	en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, trota hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.
10 MIN.	FASE FINAL	Pasivo	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	*Se ubica al grupo y se da espacio para la hidratación. *Se realiza estiramiento pasivo de tren inferior a tren superior *Se realiza retroalimentación de la sesión de entrenamiento. De las dinámicas dentro de la parte de juego y se hce autoevaluación.	Se reune el grupo y se organizan en forma de U para la realización del estiramiento y la retroalimentaión.
10 MIN.			RETO PROXIMA SESION	Para esta semana cada uno debe al momento de llegar al escenario deportivo, saludar con agrado al resto del grupo y de forma personal a quienes no haya saludado.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: Aumentar la velocidad de ejecución en la conducción es necesario para salir de zona de confort

OBLIGACION 8 PDF ANEXO NO 08 CUADRO DE BENEFICIARIOS

#	PROVINCIA	MUNICIPIO	MONITOR	DEPORTE	T. ZAP	T.C	ANTIGUO	NOMBRES Y APELLIDOS	# DOC	NAL	RANGO EDAD	DIRECCION	RH	EPS	SEXO	ORIENTACION					IDIOMA	SECTOR	NOMBRES ACUDIENTE	TEL	EMAIL
1	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	S	SI	TOMAS GERONIMO REY SANCHEZ	1070392459	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YENNY SANCHEZ	3108186185	N/A
2	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	37	S	NO	MARLON SANTIAGO ROBAYO LARA	1074616385	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A +	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PAOLA LARA	3134533290	N/A
3	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	16	NO	NICOL STEPHANNY MOLINA REY	1074616505	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JHON MOLINA	3215145183	N/A
4	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	S	NO	DAVID SANTIAGO ZAPATA GALINDO	1074616384	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA DEL ESTELA GALINDO	3124719076	N/A
5	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	M	NO	MICHAEL ANDRES TORRES PINZON	1013261220	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A +	CAPITAL SALUD	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOHANNA PINZON	3042678115	N/A
6	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	36	S	SI	SAMUEL FELIPE ARRIETA LEON	1037543147	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	FUERZAS MILITARES	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VIVIANA LEON	321 3356002	N/A
7	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	37	16	NO	JUAN PABLO MORA ESPITIA	1074616418	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CAROLINA ESPITIA	3245886981	N/A
8	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	37	16	NO	DANIEL SANTIAGO MUÑOZ CARVAJAL	1074616438	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUISA CARVAJAL	3015143267	N/A
9	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	14	NO	JUAN ESTEBAN CARVAJAL RIVERA	1123115596	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	B+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUISA CARVAJAL	3015143268	N/A
10	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	12	NO	SAMUEL MATIAS GONGORA LOPEZ	1074616658	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NUBIA LOPEZ	3214854851	N/A
11	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	16	NO	CRISTHIAN CAMILO FORERO PEÑA	1070014710	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DEISY PEÑA	3214304833	N/A
12	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	16	SI	DAVID SANTIAGO ROMERO ALONSO	1074616505	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DEICY ROMERO	3222545229	N/A
13	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	14	SI	JUAN CAMILO FORERO GARAVITO	1028894316	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE FORERO	3157487849	N/A
14	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	36	14	SI	OLIVER ALEXANDER TOCONAS MORENO	1195463633	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	AURORA FORERO	3124830566	N/A
15	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	16	NO	RAFAEL ANDREY ARRIETA LEON	1070389600	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	FUERZAS MILITARES	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VIVIANA LEON	321 3356002	N/A
16	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	33	S	SI	LEIDY DANIELA MOLINA REY	1074616201	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JHON MOLINA	3215145183	N/A
17	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	M	SI	HAROLD DANIEL TORRES PINZON	1014204300	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CAPITAL SALUD	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JOHANNA PINZON	3042678115	N/A
18	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	S	NO	ANYI VANESSA GOMEZ REY	1074616176	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	ECOOPSOS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARITZA REY	3122458546	N/A
19	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	26	8	SI	SAMUEL JOSE BOTON TUNJANO	1074616925	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANA TUNJANO	3125641420	N/A
20	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	30	10	SI	DILAN JERONIMO LARA ROMERO	1069649386	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	KAREN MATAJUDIOS	3125389584	N/A
21	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	36	16	SI	MARLON STIVEN ROJAS GONZALEZ	1023935836	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YOANA GONZALES	3163024989	N/A
22	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	30	10	SI	LUIS FERNANDO VELASQUEZ BOTON	1074616934	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LIZETH BOTON	3143601897	N/A
23	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	14	NO	ANDRES FELIPE CUBILLOS ROMERO	1074616583	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEINID ROMERO	3112676972	N/A
24	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	14	NO	DAVID SANTIAGO ALFONSO MARTIN	1025069773	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA MARTIN	3204855554	N/A
25	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	36	S	SI	ZEIRY YUCED BENITEZ LEON	1074616138	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VIVIANA LEON	321 3356002	N/A
26	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	12	SI	DYLAN ANDREY MOTTA GAITAN	1105840636	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANYELI GAITAN	3209384122	N/A
27	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	S	SI	KEVIN JIMENEZ GONZALES	1019997249	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	OLGA GONZALES	0	N/A
28	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	12	SI	JUAN JOSE MOLINA CAMACHO	1141333715	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA FERNANDA CAMACHO	3118243366	N/A
29	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	30	10	SI	LUIS SANTIAGO MURILLO MORENO	1019116421	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O +	SURAMERICANA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	KAREN MORENO	3118228072	N/A
30	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	14	SI	BRANDON SMID PINTO LOPEZ	1016729419	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O +	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	WILMER PINTO	3026782393	N/A
31	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	12	NO	YESID SANTIAGO RODRIGUEZ FORERO	1074616857	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE FORERO	3154877894	N/A
32	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	36	14	SI	CRISTHOFER DUVAN GOMEZ GUERRERO	1074616600	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O +	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YULEY GUERRERO	3224098218	N/A
33	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	36	14	NO	SAMUEL MATIAS GONGORA LOPEZ	1074616658	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O +	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	NUBIA LOPEZ	3214854851	N/A
34	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	37	M	SI	SHARITH SIRLEY GUZMAN PINZON	1070964839	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARCELA PINZON	3232049727	N/A
35	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	35	16	SI	IVATTE NAYARA GUZMAN PINZON	1070972332	COL	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARCELA PINZON	3232049727	N/A
36	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	34	S	SI	JESSKA ALEJANDRA JARA MORALES	1074616270	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YAMILE MORALES	3122905611	N/A
37	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	37	M	SI	ASLY DAYANNA CRIOLLO PEÑALOZA	1022935555	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	D. PEÑALOZA	3222465208	N/A
38	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	M	SI	ZAYMONS LEANDRO LOPEZ ROZO	1069642810	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JENIFER ROZO	3208272825	N/A
39	SABANA OCCIDENTE	ZIPACÓN	EDGAR GARCIA	FÚTBOL DE SALÓN	39	M	SI	JOSE ANTONIO AREVALO CASTILLO	1080422263	COL	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	ZIPACON CENTRO	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JHON AREVALO	3017714010	N/A

OBLIGACION 9 PDF ANEXO NO 9 PLAN MENSUAL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: ZIPACON**				
LUGAR:				POLIDEPORTIVO CENTRAL		**HORARIO DE PRACTICA:**		2:00 A 8:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN 1**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN 2**	**X**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X		
			OBEDIENCIA	X		X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA	X						
			AUTODOMINIO	X						
			RECOMPENSA	X						
			SENTIDO DE PERTENENCIA							
		VALORES DEL OLIMPISMO	RESPETO	X		X		X		
			EXCELENCIA	X		X		X		
			CORAJE	X		X		X		
			DETERMINACION	X		X		X		
			INSPIRACION							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X				
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X		X		X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	X				X		
			ADAPTACIÓN	X				X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X		
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X		X		X		
			RESISTENCIA					X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X		
			CONDUCCION	X		X		X		
			RECEPCION	X		X		X		
			REMATE	X		X		X		
			FINTA			X		X		
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA	X		X		X		
			ATAQUE	X		X		X		
			ABP					X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X				
			RECREACION					X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR: Julian G

-

OBLIGACION 10 PDF ANEXO NO 10

Informe de avance a nivel físico y antropométrico de los integrantes de la escuela de formación de futbol de salón de Zipacón.

Introducción

En el municipio de Zipacón, la Escuela de Formación en Fútbol de Salón se ha erigido como una institución clave para la formación deportiva de jóvenes talentos. Este informe tiene como propósito analizar y contrastar los datos antropométricos y físicos recopilados en pruebas realizadas a los deportistas inscritos en dicha escuela. Estas mediciones representan una herramienta fundamental para la evaluación del progreso y el rendimiento de los atletas, así como para la comprensión de las ventajas inherentes que la práctica deportiva confiere en el desarrollo antropométrico y motriz de los individuos.

En un contexto contemporáneo caracterizado por una creciente tendencia hacia el sedentarismo, la promoción de la actividad física desde edades tempranas adquiere una relevancia incuestionable. La Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón, mediante su enfoque metodológico especializado, no solo brinda a sus alumnos la oportunidad de adquirir y perfeccionar destrezas deportivas de alta competencia, sino que también se compromete con la promoción de un estilo de vida activo y saludable que perdurará a lo largo de sus trayectorias vitales.

A lo largo de este informe, se realizará un análisis exhaustivo de los datos obtenidos en las pruebas físicas, con el fin de destacar de manera precisa las ventajas y beneficios inherentes que la participación en el programa deportivo ofrece en términos de desarrollo antropométrico y motriz. Mediante un enfoque cuantitativo riguroso y la aplicación de metodologías específicas, se pretende arrojar luz sobre el impacto positivo que la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón ejerce tanto en los deportistas como en la comunidad en general.

Sin más dilación, se procederá a explorar detenidamente los hallazgos derivados de estas pruebas físicas, con la firme convicción de que el deporte, en su aplicación técnica y metódica, constituye un instrumento valioso para el crecimiento integral de los individuos y para la promoción de la salud y el bienestar en la comunidad de Zipacón.

.

Antecedentes

Importancia de la Formación Deportiva en Edades Tempranas

La formación deportiva en edades tempranas ha sido ampliamente reconocida como un factor crucial en el desarrollo motor y físico de los jóvenes (Malina et al., 2015). Estudios han demostrado que la participación activa en deportes durante la niñez y la adolescencia no solo mejora las habilidades motoras, sino que también promueve un estilo de vida activo a lo largo de la vida adulta.

Beneficios de la Práctica Deportiva en el Desarrollo Antropométrico y Físico

Investigaciones en el campo del desarrollo físico y deportivo han documentado que la práctica deportiva regular conlleva mejoras significativas en aspectos antropométricos como la composición corporal, así como en habilidades físicas como la fuerza, la resistencia y la agilidad (Lloyd et al., 2014). Estos beneficios son esenciales tanto para deportistas en formación como para atletas de alto rendimiento.

Relevancia de las Pruebas Físicas en la Evaluación del Rendimiento Deportivo

Las pruebas físicas han demostrado ser una herramienta fundamental en la evaluación del rendimiento deportivo en todas las edades (Kraemer y Ratamess, 2017). Proporcionan mediciones objetivas que permiten evaluar el progreso individual, identificar áreas de mejora y optimizar el diseño de programas de entrenamiento.

Evaluación en el Deporte Formativo

En el contexto del deporte formativo, la evaluación del desarrollo físico y motor de los atletas desempeña un papel esencial (Malina et al., 2018). Estos estudios han subrayado la necesidad de implementar evaluaciones sistemáticas y objetivas para comprender y mejorar el desempeño de los deportistas en formación.

Desarrollo Motor en la Infancia y la Adolescencia

El desarrollo motor en la infancia y la adolescencia es un proceso dinámico que puede ser influenciado positivamente por la práctica deportiva (Stodden et al., 2008). La adquisición de habilidades motoras fundamentales en estas etapas tiene un impacto significativo en el bienestar a lo largo de la vida.

.

Justificación

La realización de este informe se fundamenta en la necesidad de comprender y evaluar de manera integral el impacto de la formación deportiva en el desarrollo físico y motriz de los jóvenes deportistas en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón. Esta justificación se sustenta en varios motivos de importancia crítica:

Contribución al Desarrollo de los Deportistas: La formación deportiva desempeña un papel esencial en el crecimiento y desarrollo de los jóvenes atletas. Evaluar de manera sistemática su progreso físico y motriz no solo es esencial para su crecimiento personal, sino que también contribuye al alcance de su máximo potencial atlético.

Optimización de Programas de Entrenamiento: El análisis de datos antropométricos y físicos proporciona información valiosa para el diseño y la optimización de programas de entrenamiento específicos. Esto permite a los entrenadores adaptar sus enfoques para satisfacer las necesidades individuales de los deportistas y mejorar su rendimiento.

Base Científica para la Toma de Decisiones: La recopilación y análisis de datos objetivos respaldados por la literatura científica brindan una base sólida para la toma de decisiones informadas en el ámbito deportivo. Esto incluye la identificación de áreas de mejora y la implementación de estrategias de desarrollo efectivas.

Generación de Conocimiento en el Ámbito Deportivo: Este informe busca contribuir al conocimiento científico en el campo del deporte formativo y el desarrollo motor en la infancia y la adolescencia. Al proporcionar datos y análisis sólidos, se espera fomentar futuras investigaciones y mejorar las prácticas en la formación deportiva.

Fomento de un Estilo de Vida Activo: La práctica deportiva no solo se trata de desarrollar atletas de alto rendimiento, sino también de promover un estilo de vida activo y saludable en la comunidad. Al comprender mejor los beneficios de la formación deportiva, se pueden motivar a más jóvenes a involucrarse en actividades físicas..

.

Planteamiento del problema

Entendiendo la importancia de la formación deportiva en el desarrollo físico y motriz de los jóvenes atletas en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón, el planteamiento del problema se centra en la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el impacto de la formación deportiva en el desarrollo antropométrico y físico de los deportistas jóvenes en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón y cómo puede medirse de manera efectiva?

En esta pregunta, se identifican varios aspectos clave que merecen una exploración más profunda. En primer lugar, se aborda el impacto de la formación deportiva, destacando la influencia que tiene en el desarrollo antropométrico (como la composición corporal) y físico (como la fuerza y la velocidad) de los jóvenes atletas.

Además, la pregunta busca entender cómo se puede medir este impacto de manera efectiva. Esto implica considerar las metodologías y herramientas de medición utilizadas en el proceso de evaluación del desarrollo de los deportistas, así como su validez y fiabilidad en el contexto específico de la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón.

En última instancia, la respuesta a esta pregunta de investigación no solo proporcionará información valiosa sobre el estado actual de la formación deportiva en la escuela, sino que también ofrecerá insights para la mejora continua de los programas de entrenamiento y desarrollo, beneficiando tanto a los atletas como a la comunidad en general.

Objetivos

Objetivo General:

Evaluar el impacto de la formación deportiva en el desarrollo antropométrico y físico de los deportistas jóvenes en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón, con el propósito de proporcionar información relevante para su mejora continua.

Objetivos Específicos:

1. Realizar un análisis detallado de la literatura científica y estudios previos relacionados con el desarrollo antropométrico y físico en el deporte formativo, para fundamentar teóricamente la investigación.

.

2. Diseñar y aplicar pruebas físicas específicas que evalúen aspectos como la fuerza, la velocidad y la agilidad en los deportistas jóvenes de la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón.
3. Recopilar datos antropométricos, de los deportistas participantes en el estudio.
4. Analizar de manera estadística los resultados de las pruebas físicas y los datos antropométricos, identificando patrones y tendencias que revelen el estado actual del desarrollo físico de los atletas.
5. Proporcionar recomendaciones con base en los hallazgos de la investigación, dirigidas a los entrenadores y responsables de la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón, con el fin de mejorar los programas de formación deportiva y promover el desarrollo integral de los deportistas.

Marco teórico

Formación Deportiva en Edades Tempranas

La formación deportiva en edades tempranas se ha consolidado como un componente esencial en el desarrollo de jóvenes atletas (Malina & Bouchard, 2015). Durante la niñez y la adolescencia, los individuos están en un período crítico de desarrollo físico y motor, y la participación en programas deportivos adecuadamente diseñados puede influir positivamente en la adquisición de habilidades motoras fundamentales (Stodden et al., 2008).

Impacto en el Desarrollo Antropométrico y Físico

La práctica deportiva sistemática ha demostrado tener un impacto significativo en el desarrollo antropométrico y físico de los jóvenes atletas. Investigaciones destacadas, como las de Lloyd et al. (2014), han documentado mejoras en la composición corporal, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular en respuesta al entrenamiento deportivo regular.

Relevancia de las Pruebas Físicas en la Evaluación del Rendimiento

La evaluación del rendimiento deportivo se basa en pruebas físicas que proporcionan mediciones objetivas (Kraemer & Ratamess, 2017). Estas pruebas son cruciales para evaluar el progreso individual de los deportistas, identificar áreas de mejora y ajustar estrategias de entrenamiento.

.

Desarrollo Motor y Participación a Largo Plazo

El desarrollo motor en la infancia y la adolescencia tiene efectos a largo plazo en la participación continua en actividades físicas y en la salud a lo largo de la vida (Stodden et al., 2008). La adquisición de habilidades motoras fundamentales en estas etapas influye en la preferencia por un estilo de vida activo en la adultez.

Métodos de Evaluación en la Formación Deportiva

En el ámbito de la formación deportiva, se emplean diversos métodos de evaluación para medir el desarrollo de los atletas. Esto puede incluir pruebas físicas estandarizadas, análisis biomecánicos y tecnología de seguimiento del rendimiento (Ward, 2019).

Mejora Continua en la Formación Deportiva

La mejora continua en la formación deportiva es fundamental. Côté y Hancock (2016) destacan la importancia de la retroalimentación constante en los programas de formación deportiva, permitiendo ajustes y optimizaciones en la instrucción y el entrenamiento.

Diseño metodológico

1. Tipo de Investigación

Este estudio se llevará a cabo utilizando un enfoque de investigación mixta, combinando elementos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral de la formación deportiva en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón. El enfoque cuantitativo permitirá la recopilación de datos objetivos relacionados con el desarrollo antropométrico y físico de los deportistas, mientras que el enfoque cualitativo permitirá explorar las experiencias y percepciones de los participantes.

2. Población y Muestra

.

La población objetivo de este estudio incluirá a todos los deportistas jóvenes inscritos en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón.

3. Instrumentos de Recopilación de Datos

Mediciones Antropométricas:

Peso corporal: Se medirá el peso de los deportistas utilizando una balanza calibrada.

Estatura de pie: Se medirá la estatura de los deportistas en posición vertical utilizando un estadiómetro.

Estatura sentada: Se medirá la estatura de los deportistas mientras están sentados.

Envergadura: Se medirá la distancia entre los extremos de los brazos extendidos horizontalmente.

Perímetro de cintura: Se medirá el perímetro de la cintura de los deportistas utilizando una cinta métrica flexible.

Pruebas Físicas Específicas:

20 metros lisos: Se evaluará la velocidad de los deportistas corriendo una distancia de 20 metros.

Salto largo sin impulso: Se medirá la distancia que los deportistas pueden saltar desde una posición de pie sin realizar un impulso previo.

Salto vertical: Se medirá la altura que los deportistas pueden alcanzar en un salto vertical desde una posición de pie.

Shuttle Run (prueba de agilidad): Se evaluará la agilidad de los deportistas mediante una prueba de desplazamiento lateral que implica cambios de dirección rápidos.4. Procedimiento de Recopilación de Datos

Selección de la muestra: Se realizará un muestreo aleatorio simple de la población para seleccionar a los participantes del estudio.

Pruebas físicas y evaluación antropométrica: Se llevarán a cabo en un ambiente controlado y supervisadas por profesionales del deporte.

5. Período de Recopilación de Datos

La recopilación de datos cuantitativos y cualitativos se llevará a cabo durante un período de septiembre.

Este diseño metodológico combina enfoques cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión completa de la formación deportiva en la Escuela de Formación en Fútbol de Salón de Zipacón. La metodología es clara y específica, detallando cómo se recopilarán y analizarán los datos necesarios para responder a la pregunta de investigación.

Cronograma de actividades

Pruebas	05 de septiembre	06 de septiembre	09 de septiembre	16 a 23 de septiembre
Antropométricas				
Salto largo				
20 mt lisos				
Salto vertical				
Shuttle run				
Analisis				

Interpretación datos:

Cualitativa:

En primer lugar, la asistencia puntual de los deportistas a los entrenamientos es un indicador clave de su compromiso y dedicación hacia el deporte. Esto sugiere que los deportistas están conscientes de la importancia de la consistencia en el entrenamiento y están dispuestos a cumplir con sus responsabilidades en el proceso de formación.

Además, el reconocimiento de la importancia de la preparación física para mejorar el rendimiento es un signo de madurez deportiva y de comprensión de los aspectos fundamentales del entrenamiento. Los deportistas que comprenden que la preparación física es esencial para alcanzar sus metas deportivas tienen más probabilidades de comprometerse plenamente con el proceso de formación y de buscar constantemente formas de mejorar.

La participación activa de los deportistas en las sesiones de entrenamiento es un indicativo de su motivación y entusiasmo por aprender y progresar en su deporte. Los deportistas que participan activamente demuestran interés en adquirir nuevas habilidades, recibir retroalimentación y trabajar en su desarrollo personal.

.

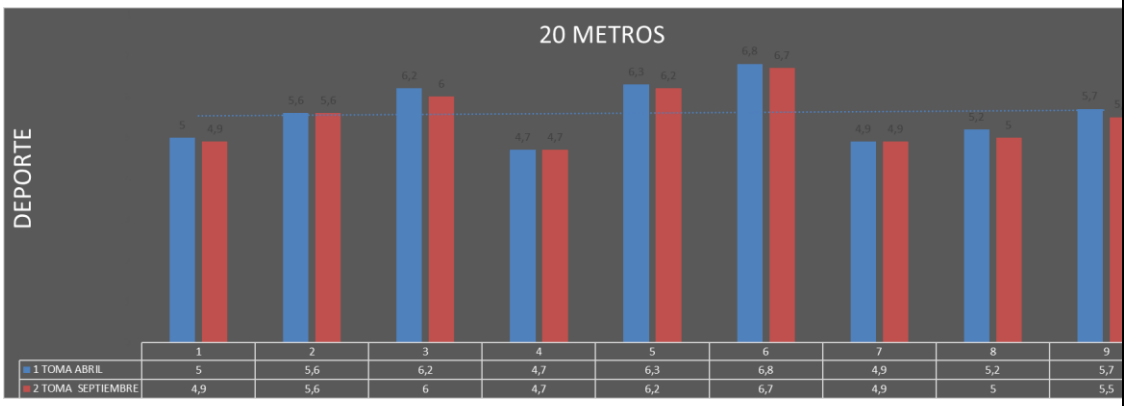
En resumen, este análisis cualitativo destaca la importancia de la asistencia puntual, el reconocimiento de la importancia de la preparación física y la participación activa de los deportistas como factores positivos que contribuyen al ambiente de formación deportiva en la escuela. Estos elementos son indicativos de una mentalidad orientada al éxito y del compromiso de los deportistas con su desarrollo en el deporte.

Cuantitativo:

Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas).

Análisis de cada uno de los test por nivel.

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS

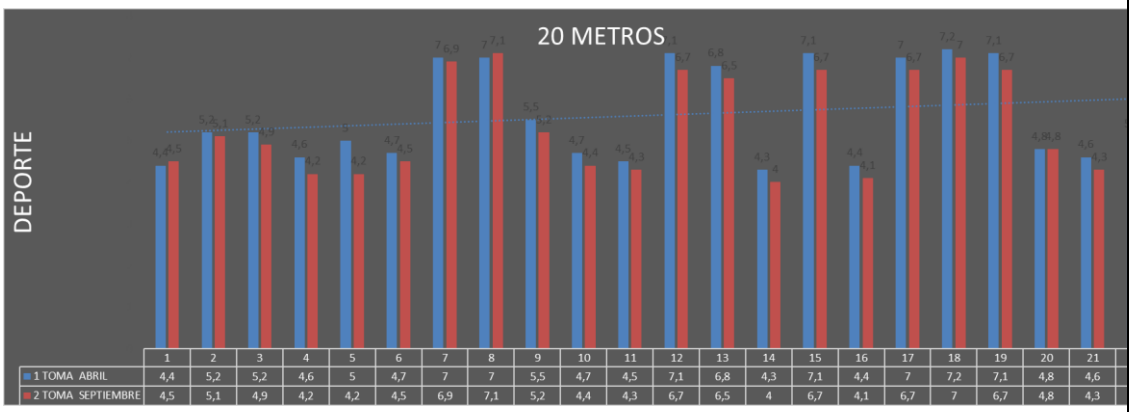


	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 TOMA ABRIL	5	5,6	6,2	4,7	6,3	6,8	4,9	5,2	5,7
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,9	5,6	6	4,7	6,2	6,7	4,9	5	5,5

ANALISIS:

Se logra identificar que los deportistas obtuvieron resultados muy similares a los anteriores, sin embargo, las diferencias que se presentan indican que varios deportistas mejoraron si marca, así fuera por milésimas.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS

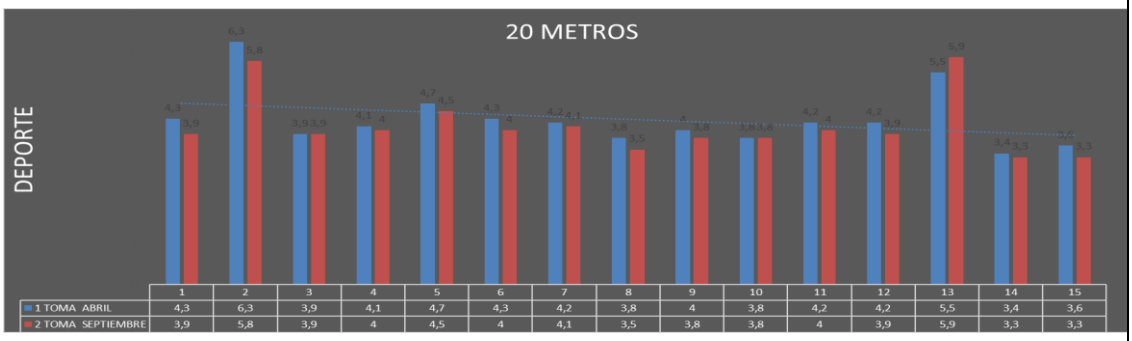


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 TOMA ABRIL	4,4	5,2	5,2	4,6	5	4,7	7	7	5,5	4,7	4,5	7,1	6,8	4,3	7,1	4,4	7	7,2	7,1	4,8	4,6
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,5	5,1	4,9	4,2	4,2	4,5	6,9	7,1	5,2	4,4	4,3	6,7	6,5	4	6,7	4,1	6,7	7	6,7	4,8	4,3

.

ANALISIS:
Los deportistas mejoraron sus marcas, por diferencias mínimas, es importante resaltar que no todos mejoraron su marca, algunos tuvieron tiempos mayores y es importante centrar la atención en ellos.

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 TOMA ABRIL	4,3	6,3	3,9	4,1	4,7	4,3	4,2	3,8	4	3,8	4,2	4,2	5,5	3,4	3,6
2 TOMA SEPTIEMBRE	3,9	5,8	3,9	4	4,5	4	4,1	3,5	3,8	3,8	4	3,9	5,9	3,3	3,3

ANALISIS:
Es importante tener en cuenta que la gran mayoría de deportistas desarrollaron su velocidad de desplazamiento, un deportista prolongó su tiempo y es importante centrar la atención para los próximos meses de trabajo.

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS

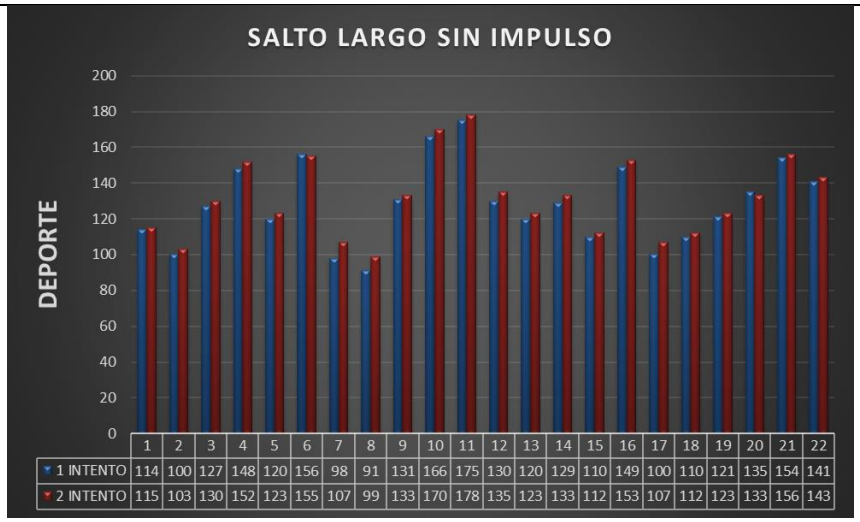


	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 INTENTO	119	128,5	100	122,5	112	109	91,5	136,5	105
2 INTENTO	120	128,9	100	120	110	110	92	137	104

ANALISIS:
La mitad de los deportistas mantuvieron los valores en las pruebas anteriores, sin embargo, el resto de los deportistas disminuyeron los valores por lo que se estructurará un plan para el potenciamiento de esta capacidad.

.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS

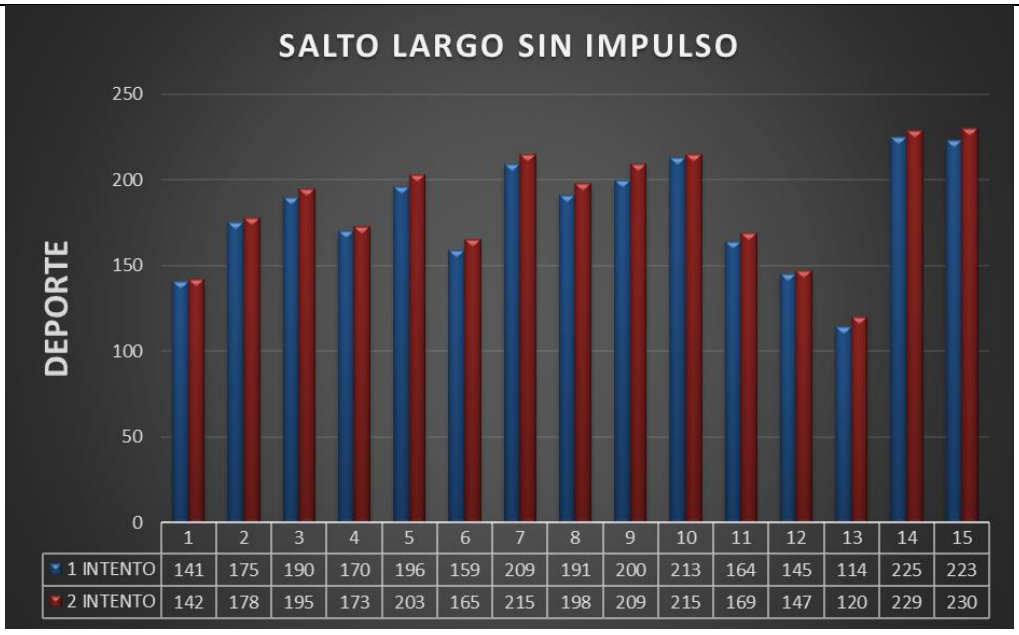


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 INTENTO	114	100	127	148	120	156	98	91	131	166	175	130	120	129	110	149	100	110	121	135	154	141
2 INTENTO	115	103	130	152	123	155	107	99	133	170	178	135	123	133	112	153	107	112	123	133	156	143

ANALISIS :

Una gran fracción de estos deportistas mejoraron su valor, por lo que se tiene en cuenta su etapa de desarrollo y los atributos del trabajo propioceptivo y de técnica de salto incluida dentro de los entrenamientos.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



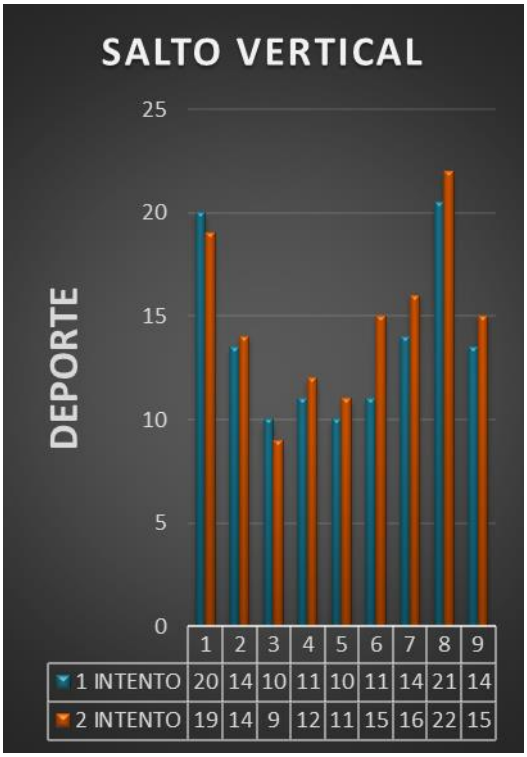
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 INTENTO	141	175	190	170	196	159	209	191	200	213	164	145	114	225	223
2 INTENTO	142	178	195	173	203	165	215	198	209	215	169	147	120	229	230

ANALISIS:

Se lleva un balance positivo con esta categoría en relación con este test, puesto que los deportistas mejoraron sus resultados así fuese en aspectos mínimos, lo que indica que el trabajo pliométrico favoreció el desarrollo de estos resultados.

.

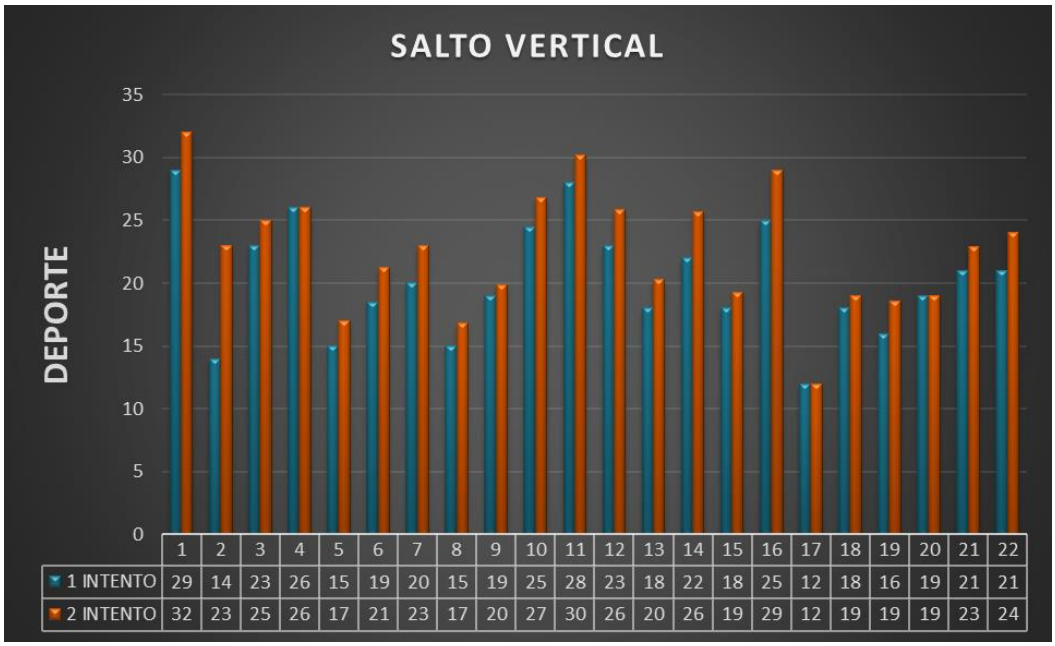
TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS :

Se identifica que algunos deportistas disminuyeron su altura de salto, debido a la técnica de ejecución, mientras tanto algunos otros deportistas mejoraron sus resultados gracias a la correcta ejecución de la técnica.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS

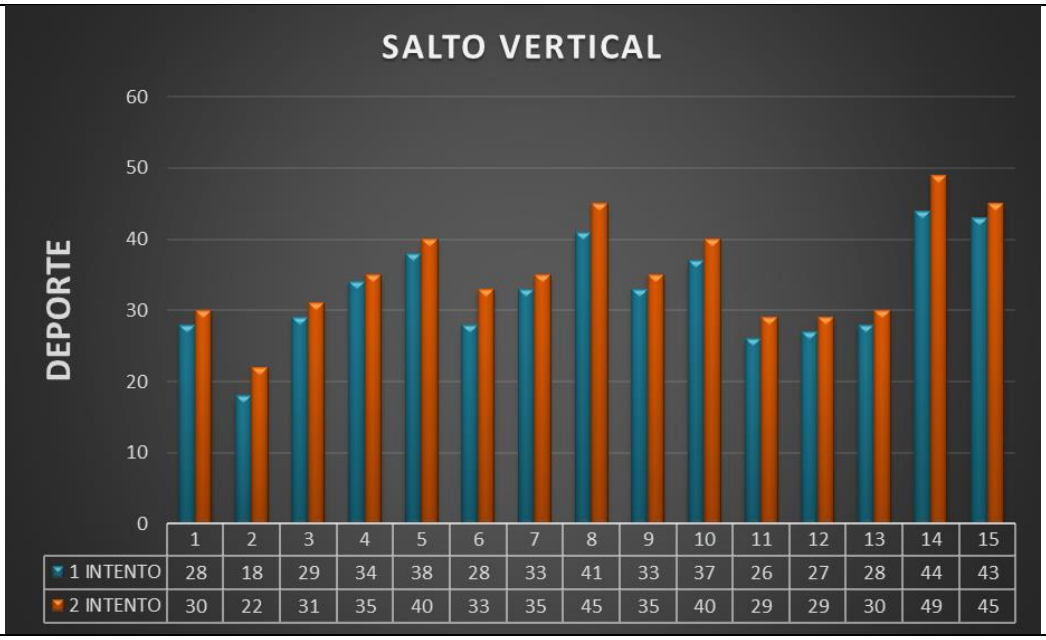


ANALISIS :

.

Una gran cantidad de deportistas mejoraron sus valores a causa de la correcta ejecución de la técnica, pero también es importante tener en cuenta que dichos salonistas se encuentran en un momentos de desarrollo corporal, lo que promueve el desarrollo de fibras musculares y por ende la fuerza.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS



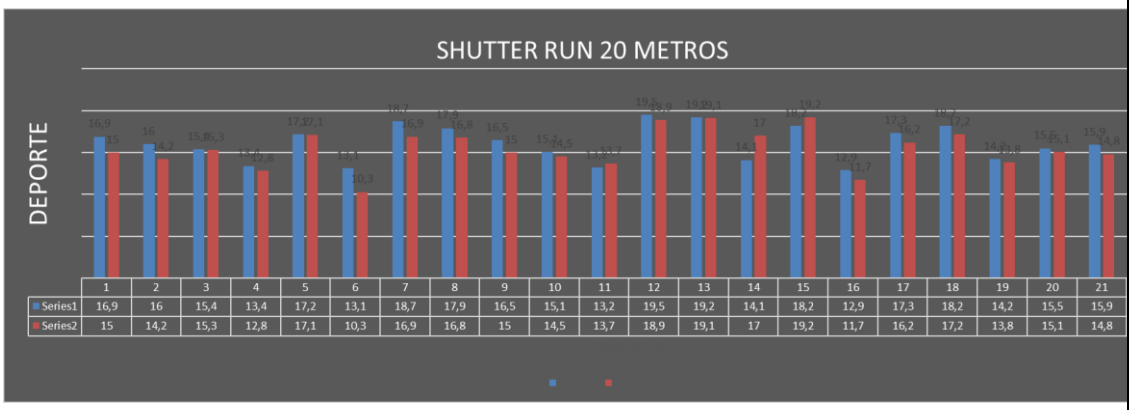
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 INTENTO	28	18	29	34	38	28	33	41	33	37	26	27	28	44	43
2 INTENTO	30	22	31	35	40	33	35	45	35	40	29	29	30	49	45

ANALISIS:

En estos deportistas se hizo gran acento en el desarrollo de la técnica de ejecución del salto, es asi como se concluye que los deportistas pudieron haber obtenido dichos resultados.

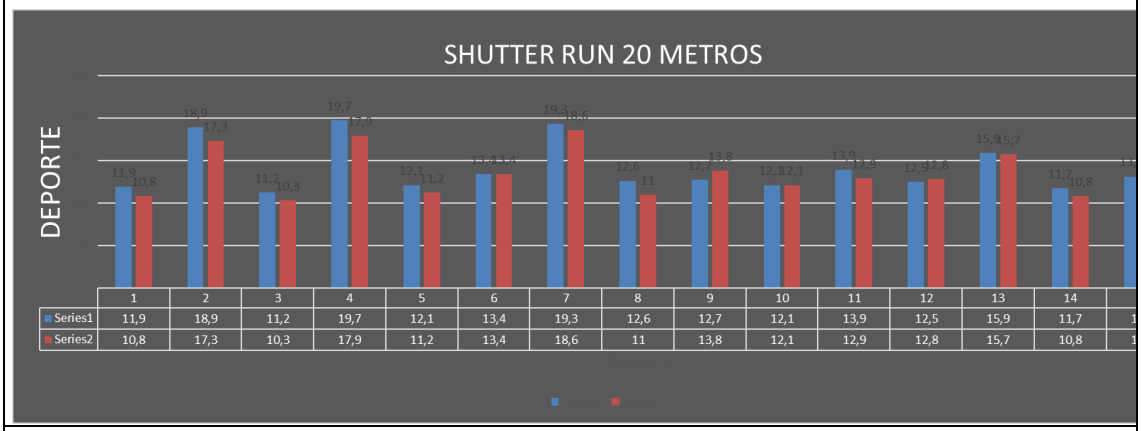
.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



ANALISIS:
Los deportistas disminuyeron sus tiempos y algunos otros mantuvieron su marca, a excepción de 3 deportistas que obtuvieron tiempos mayores al de la primera toma, esto quiere decir que a pesar de los resultados, algunos deportistas deben trabajar un poco más la velocidad en cambios de dirección, lo que es de vital importancia en esta disciplina.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



ANALISIS:

Una gran parte de los salonistas mejoró o mantuvo su resultado, esto quiere decir que la preparación física especifica a la disciplina, ha favorecido este resultado, sin embargo un solo deportista no obtuvo resultados favorables por lo que se recomienda prestar gran atención al desarrollo de esta capacidad.

Debilidades:

Dentro del proceso formativo se logran identificar algunas falencias en el desarrollo de la ejecución de salto vertical y horizontal y también resultados no muy favorables en las pruebas de velocidad, por lo que se centrará un gran énfasis en el mejoramiento de la forma deportiva de los integrantes de los diferentes equipos.

Plan de Mejoramiento:

El plan de mejora se centra en abordar las debilidades identificadas en la ejecución de saltos verticales y horizontales, así como en las pruebas de velocidad de los deportistas. Para lograrlo, se implementarán estrategias específicas que incluyen sesiones de entrenamiento dedicadas a mejorar la técnica de saltos, ejercicios de fuerza y potencia para fortalecer las piernas, entrenamiento de velocidad que abarca sprints y ejercicios de aceleración, así como el desarrollo de la resistencia anaeróbica mediante repeticiones de sprints de corta distancia. Este enfoque integral tiene como objetivo no solo mejorar el rendimiento en estas áreas, sino también promover un desarrollo físico completo y un mejor desempeño en el deporte en general.

FOTOS



.


FUNDAMENTACION


FUNDAMENTACION II

OBLIGACION 11 PDF ANEXO NO 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPO

SEC. CULTURA, TURISMO DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE ZIPACÓN

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA TURISMO DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE ZIPACÓN

HACE CONSTAR

Que **EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS** identificado con cedula de ciudadanía No 1003753216 expedida en Zipacón, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALÓN en la zona urbana como rural**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 08 Diciembre del año 2023, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide el once (11) de diciembre de 2023

ALVARO SMITH DELGADO GUINARD
Secretario de Cultura Turismo Deporte y Recreación

Calle 5 No. 3 - 63 - Parque Principal
Código Postal 253010
Tel.: 318 517 5613
www.zipacon-cundinamarca.gov.co
despachoalcalde@zipacon-cundinamarca.gov.co

CRIST INDIRA RAMOS NOPE ALCALDESA | ZIPACÓN gente de corazón

DEPORTE Y RECREACIÓN

ALCALDÍA DE ZIPACÓN

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA TURISMO DEPORTE Y RECREACION

CERTIFICA:

Los docentes que relaciono a continuación adscritos a INDEPORTES Cundinamarca, se encuentran a **PAZ y SALVO** por todo concepto:

APELLIDOS NOMBRES	IDENTIFICACION	DISCIPLINA
EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS	1003753216	FUTBOL DE SALON
PAULA CARINA REYES ESCOBAR	1073250215	BASQUETBOL
DUBAN FELIPE BARRERA GONZALEZ	1070977287	VOLEIBOL
CAMILO MONTENEGRO	1070949465	FUTBOL DE SALON

Se firma en Zipacón a los cuatro (04) dias del mes de diciembre de 2023

Atentamente

ALVARO SMITH DELGADO GUINARD
Secretario De Cultura Turismo Deporte Y Recreacion

Calle 5 No. 3 - 63 - Parque Principal
Código Postal 253010
Tel.: 318 517 5613
www.zipacon-cundinamarca.gov.co
despachoalcalde@zipacon-cundinamarca.gov.co

CRIST INDIRA RAMOS NOPE ALCALDESA | ZIPACÓN gente de corazón

Powered by CamScanner

OBLIGACION 12 PDF ANEXO NO 12 FESTIVALES ESCOLARES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE		MUNICIPIO: ZIPACON	
FORMADOR: EDGAR JULIAN GARCIA		ESCUELA: FUTBOL DE SALON	
DISCIPLINA : FUTBOL DE SALON	FECHA :	CATEGORIA/EDAD: Todas (6-17)	HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	TELEFONO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ELEMENTO RECIBIDO	CANTIDAD	FIRMA
1	SAMUEL JOSE BOTON		1074616925	REFRIGERIOS		Samuel
2	LAURA SOFIA BOTON	3173732191	1074616925	REFRIGERIOS		Sofia
3	LUI FERNANDO VELAZQUEZ	3143601897	1074616675	REFRIGERIOS		Luis Fernando Velazquez
4	DILAN PRECIADO MURCIA			REFRIGERIOS		Dilan
5	JUAN JOSE RAMIREZ RATIVA		1074616047	REFRIGERIOS		
6	JUAN PABLO MORA	3135811111	1074616418	REFRIGERIOS		Juan espitia
7	SANTIAGO ROMERO	3208182047	1075616505	REFRIGERIOS		Santiago Romero
8	JUAN ALEJANDRO LOPEZ	3178346006	1074616565	REFRIGERIOS		Alejandro Rincon
9	KEVIN ANDRES JIMENEZ	3138352834	10199972901	REFRIGERIOS		Kevin Gonzalez
10	TOMAS GERONIMO REY	3158221955	1070392459	REFRIGERIOS		Geronimo Rey
11	MAIKELL ESTIVEN PUENTES	3208682786		REFRIGERIOS		Maikell puentes
12	MIGUEL ANGEL GOMEZ LAVERDE	3208682786		REFRIGERIOS		
13	SAMUEL MATIAS GONGORA	3214854845	1074616658	REFRIGERIOS		Samuel matias
14	CRISTOFER DUVAN GOMEZ			REFRIGERIOS		Cristofer
15	JEAN CARLOS VACA	3223190237	1074616574	REFRIGERIOS		Jean carlos
16	JUAN JOSE MOLINA	3118243366		REFRIGERIOS		Juan José
17	JUAN SEBASTIAN JIMENEZ			REFRIGERIOS		Juan sebastian
18	ANDRES FELIPE CUBILLOS		1074616583	REFRIGERIOS		Andres Cubillos
19	JUAN SEBASTIAN LAVERDE	3133992306	1074616355	REFRIGERIOS		Dylan Jair
20	DYLAN JAIR AMADO ROJAS			REFRIGERIOS		Dylan Jair
21	BRANDOL SIMD PINTO LOPEZ		1016729419	REFRIGERIOS		Brandol Pinto
22	SAMUEL SANTIAGO CAIDEDO		1074616439	REFRIGERIOS		Samuel Caicedo
23	ASLY MARIANA FORERO PEÑA			REFRIGERIOS		Mariana Forero
24	LUIS SANTIAGO MURILLO MORENO			REFRIGERIOS		Luis M.
25	YULIAN MOISES PARRA		4962869	REFRIGERIOS		Yulian
26	JUAN CAMILO FORERO		1028894816	REFRIGERIOS		Juan camilo
27	DYLAN ANDREY MOTTA			REFRIGERIOS		Dylan Motta G.
28	DAVID SANTIAGO ALFONSO MARTIN		1025069775	REFRIGERIOS		David Santiago A.
29	CRISTIAN CAMILO FORERO PEÑA		1070014710	REFRIGERIOS		Camilo
30	VALENTINA PEÑA		1170963320	REFRIGERIOS		Valentina Peña
NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL:			JULIAN GARCIA			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES

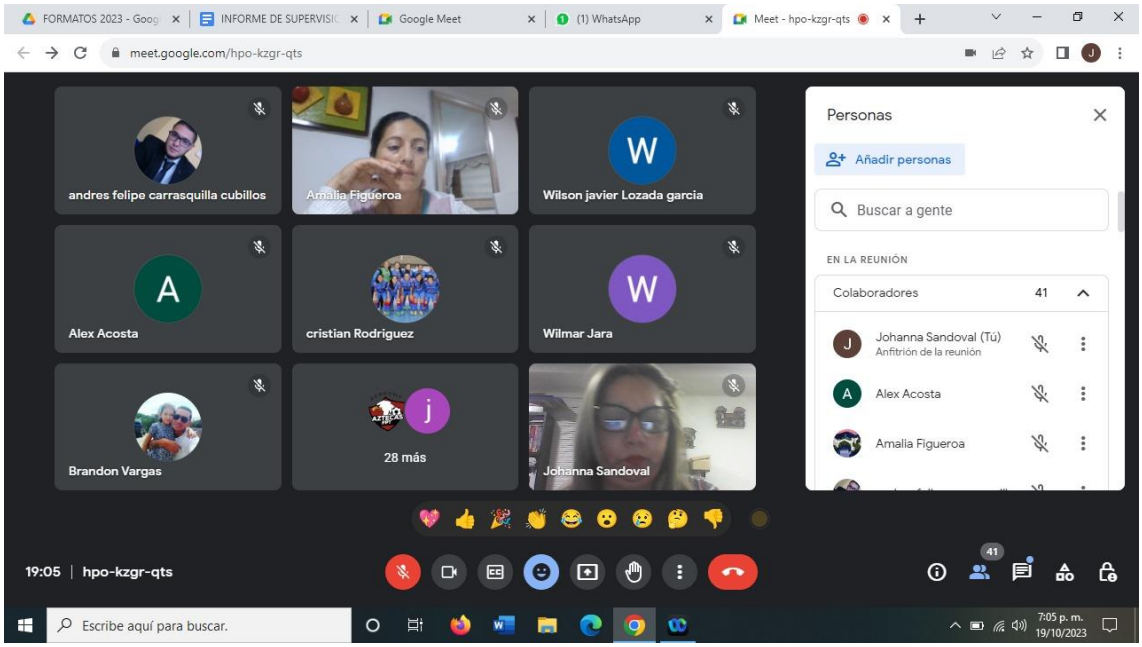
REGISTRO ASISTENCIA - ENTREGA DE ALIMENTACIÓN FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

PROVINCIA: SABANA OCCIDENTE		MUNICIPIO: ZIPACON	
FORMADOR: EDGAR JULIAN GARCIA		ESCUELA: FUTBOL DE SALON	
DISCIPLINA : FUTBOL DE SALON	FECHA :	CATEGORIA/EDAD: Todas (6-17)	HORA:

No	NOMBRE Y APELLIDOS	TELEFONO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	ELEMENTO RECIBIDO	CANTIDAD	FIRMA
1	JOSE FELIPE BOTON		1011105991	REFRIGERIOS		Boton
2	GREGORIO ESTEVEZ PACHECO		1074616602	REFRIGERIOS		
3	NICOLAS CONTRERAS		1070951650	REFRIGERIOS		
4	JOHAN ALEJANDRO FLORES		1074616490	REFRIGERIOS		
7	MARLON SANTIAGO ROBAYO		1074616385	REFRIGERIOS		SANTXU
8	JYSELL MIOLINA		1070392964	REFRIGERIOS		
9	YULIETH CARO		10233900768	REFRIGERIOS		
10	SAMUEL ELIAS CONTRERAS		1070956729	REFRIGERIOS		
11	JOSETH DAVID GONZALEZ		1195463307	REFRIGERIOS		Joseth
12	CRISTIAN DAVID OSPINA		1170964620	REFRIGERIOS		David Ospina
13	WILLIAM VACA		1019996892	REFRIGERIOS		William vaca
14	JENIFER RUIZ RIAÑO		1070391661	REFRIGERIOS		
15	ISABELLA LEON HERRERA		1033108144	REFRIGERIOS		
16	SEBASTIAN MURCIA		1013120837	REFRIGERIOS		Sebastian
17	NANCY GALINDO		1074616233	REFRIGERIOS		
18	DANIELA REY		1074616201	REFRIGERIOS		
19	ANYI VANESSA GOMEZ		1074616176	REFRIGERIOS		
20	ANDREY ARRIETA LEON		1074616038	REFRIGERIOS		Andrey A
21	MICHAEL BARAJAS		1023409343	REFRIGERIOS		Michael
22	ALEJANDRO POLANCO GARZON		105464747	REFRIGERIOS		
23	DAVID SANTIAGO ZAPATA		1074616384	REFRIGERIOS		
24	JOHAN ESTIVEN MALAVER		1070390776	REFRIGERIOS		
25	Dilan Vaca			REFRIGERIOS		Dilan vaca
26				REFRIGERIOS		
27				REFRIGERIOS		
28				REFRIGERIOS		
29				REFRIGERIOS		
30				REFRIGERIOS		
NOMBRE COORDINADOR MUNICIPAL:			JULIAN GARCIA			
CORREO ELECTRONICO						

PROYECTO: Raúl Arbeláez Vivas Apoyo Programa

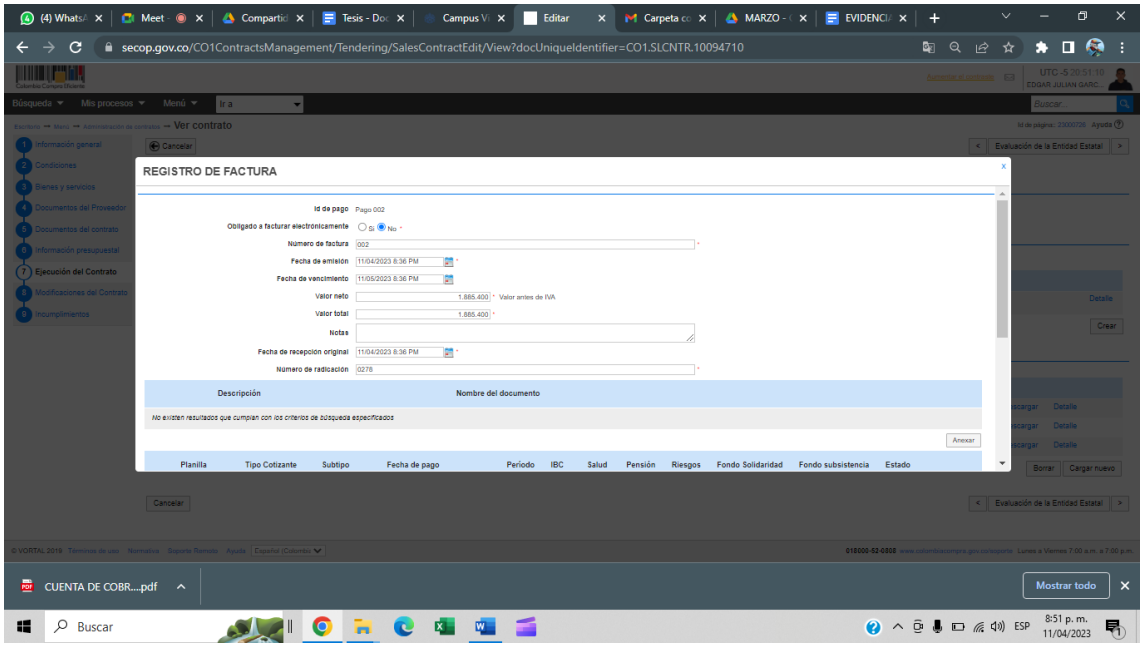
OBLIGACION 13 PDF ANEXO NO 13 REUNIONES



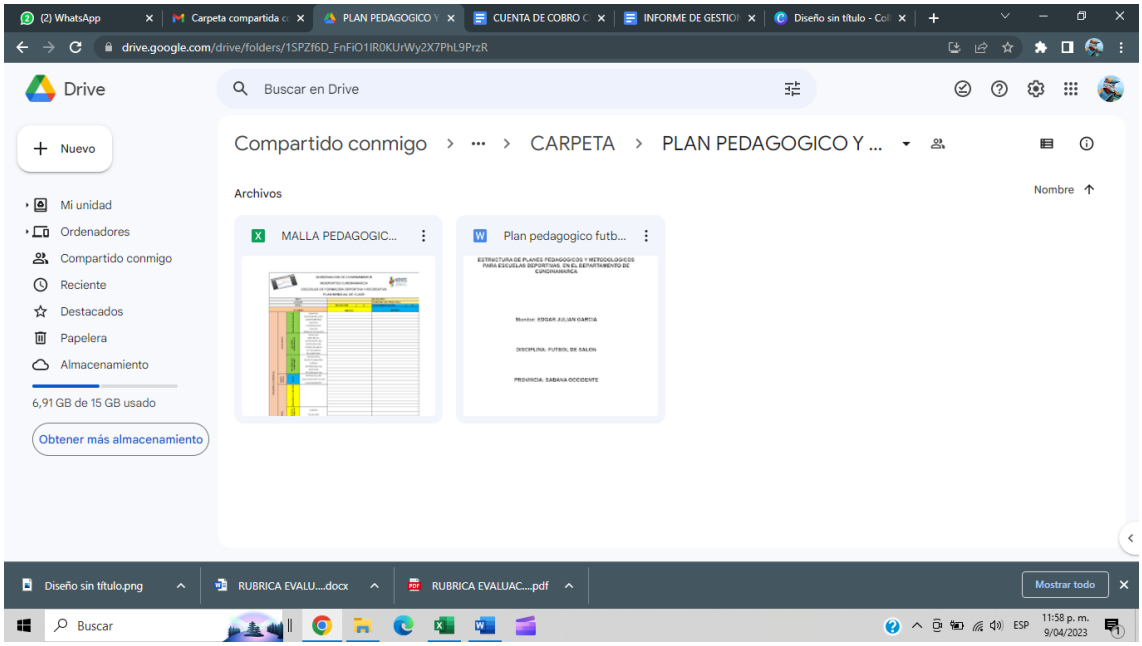
OBLIGACION 14 PDF ANEXO NO 14 FIUD

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

OBLIGACION 15 PDF ANEXO NO 15 SECOPII



OBLIGACION 16 PDF ANEXO NO 16 DOCUMENTOS DE LAS INSCRICIONES



ANEXAR 4 FOTOS CON SELFIE POR NIVEL INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN LA FOTO DEBE LLEAVR LA MARCA DE AGUA DONDE SE PRESENTE LA FECHA, HORA LUGAR.

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 02/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON	**FECHA Y LUGAR: 02/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON**
	
FECHA Y LUGAR: 05/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON	**FECHA Y LUGAR: 05/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON**

FUNDAMENTACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 02/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON	**FECHA Y LUGAR: 02/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON**
	
FECHA Y LUGAR: 05/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON	**FECHA Y LUGAR: 05/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 02/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON	**FECHA Y LUGAR: 02/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON**
	
FECHA Y LUGAR: 05/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON	**FECHA Y LUGAR: 05/12/2023 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ZIPACON**

INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 156 DE 2023

OBJETO PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.	**INFORME** **FINAL**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LA ESPRIELLA - PROFESIONAL UNIVERSITARIO	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	ZIPACÓN
FECHA DEL INFORME	04/12/2023
PERIODO DEL INFORME	23/02/2023 HASTA 08/12/2023
CONTRATISTA	EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.
Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 156 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final. Ejecución del contrato por el tiempo de 10 meses REALIZAR UNA EXPLICACIÓN FRENTE A LO REALIZADO EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES POR EL TIEMPO CONTRATADO. ACTIVIDAD 1. Al iniciar la ejecución del contrato desarrollé la convocatoria a través de las redes sociales de la Alcaldía municipal de Zipacón, en esta convocatoria se contó con el apoyo de la oficina de prensa, posterior a la elaboración del flyer publicitario se realizó la difusión del mismo con las juntas de acción comunal,

.

instituciones educativas y lideres deportivos, lo cual permitió la consecución de la cantidad de deportistas exigida por Indeportes Cundinamarca.

ACTIVIDAD 2.
Durante la ejecución contractual, se desarrolló el correspondiente registro de inscripción de los deportistas, en el que los padres de familia daban el consentimiento para que sus hijos participaran del espacio formativo, también se llevó un registro de asistencia bastante riguroso, donde antes de iniciar cada una de las sesiones, se realizaba el correspondiente llamado a lista, de esta manera fue como se dio cumplimiento a esta obligación y se soporta con los documento subidos al respectivo drive.

ACTIVIDAD 3.
A partir de los requerimientos pedagógicos y técnicos que requiere el desarrollo de una escuela de formación deportiva se estructura una malla pedagógica que define los ejes temáticos que estructuran cada una de las sesiones de entrenamiento, de esta manera se genera un enfoque centrado en aspectos técnicos, tácticos, físicos, coordinativos, recreativos y de valores humanos, que facilitan el proceso formativo. Por otra parte, se desarrolla un plan pedagógico a través del cual se organizan las metodologías y principios bajo los cuales se definieron los entrenamientos.

ACTIVIDAD 4.
A través de la entrega del informe mensual se llevó a cabo la entrega de sesiones de entrenamiento para cada una de las categorías, dichas practicas se estructuraron a partir de la malla y plan pedagógico, es así como se estructuraban los ejes temáticos para cada edad y por supuesto las cargas.

ACTIVIDAD 5.
Durante el periodo contractual, se satisfizo plenamente la obligación establecida en el punto 5, relacionada con la cobertura mínima de participantes en actividades deportivas. Se logró superar ampliamente los requisitos exigidos al gestionar con éxito la inscripción de un total de 45 deportistas, distribuidos entre las categorías de iniciación (8), fundamentación 1 (24) y fundamentación 2 (13). Esta gestión incluyó un riguroso seguimiento de la asistencia de cada deportista en las diferentes sesiones, garantizando un registro exhaustivo respaldado por la plataforma Hércules, lo cual aseguró el cumplimiento íntegro de los términos contractuales.

ACTIVIDAD 6.
Con el objetivo de cumplir con la obligación contractual número 6, enfocada en la correcta representación de Indeportes Cundinamarca, se llevó a cabo la presentación formal ante el municipio portando el uniforme institucional. Esta acción tuvo como propósito destacar la identidad y el prestigio de Indeportes Cundinamarca en el contexto de las actividades contractuales, asegurando así el cumplimiento de los lineamientos que garantizan el decoro y la adecuada utilización de la imagen y nombres de la entidad, respaldado con evidencias visuales de esta representación en el desarrollo de las actividades.

ACTIVIDAD 7.

.

En el período del 10/03/2023 al 08/12/2023, se llevó a cabo la meticulosa planificación de las actividades diarias para la escuela de formación, cumpliendo con la programación estipulada en el contrato. Esta planificación abarcó cada detalle para el inicio exitoso de la escuela de formación en el municipio, asegurando el cumplimiento de la obligación contractual de ejecutar un mínimo de sesiones requeridas semanalmente para cada grupo de formación, tanto en el área urbana como en la rural. La planificación se estructuró respetando los lineamientos establecidos, garantizando la duración, distribución y contenido específico de las sesiones de práctica, con el objetivo de proporcionar una formación integral y de calidad para cada grupo, siguiendo las pautas contractuales en cuanto a horarios y días de realización.

ACTIVIDAD 8.
Se llevó a cabo la entrega puntual y precisa de los documentos esenciales requeridos por Indeportes Cundinamarca, específicamente la malla pedagógica y el plan pedagógico. Esta acción se realizó de acuerdo con los lineamientos establecidos, utilizando el medio asignado, el drive designado para garantizar la consolidación y actualización permanente de la información relevante en conformidad con la obligación contractual. Esta entrega oportuna de documentos pertinentes contribuye activamente a mantener actualizada la plataforma Hércules, asegurando el cumplimiento riguroso de los requisitos contractuales para la gestión y actualización de información.

ACTIVIDAD 9
Durante el período del 10/03/2023 al 08/12/2023, se cumplió con la obligación contractual de presentar las planeaciones diarias para las sesiones de clase. Cada planificación detallada se entregó conforme a los lineamientos establecidos por Indeportes Cundinamarca, describiendo minuciosamente los objetivos, aspectos físicos, técnicos, evaluativos y los métodos pedagógicos a emplear. Estos planes se presentaron previo al inicio de cada mes, asegurando la notificación puntual de las actividades a realizar en cumplimiento del contrato. Esta acción se realizó con el objetivo de garantizar la transparencia, organización y coherencia en la ejecución de las sesiones de clase, respaldando el desarrollo integral y efectivo de las actividades planificadas.

ACTIVIDAD 10
En la semana del 04 al 10 de septiembre, se llevaron a cabo pruebas exhaustivas de evaluación física, antropométrica y técnica a los grupos de alumnos bajo mi responsabilidad, como parte del cumplimiento de la obligación contractual de presentar evaluaciones aprobadas por el supervisor. Estas pruebas permitieron analizar y documentar de manera cualitativa y cuantitativa la condición de los deportistas, generando un informe detallado. Los resultados obtenidos fueron utilizados para ajustar y mejorar las siguientes planeaciones, asegurando un enfoque más eficaz y personalizado en el desarrollo de las actividades futuras, como parte del proceso integral de seguimiento y mejora continua dentro del programa de formación.

ACTIVIDAD 11
Se anexaron las certificaciones expedidas por el secretario de cultura, turismo, recreación y deporte del municipio de Zipacón, confirmando la realización exitosa de todas las actividades planificadas para la escuela de formación durante cada mes, incluyendo un respaldo explícito a las iniciativas recreodeportivas respaldadas. Estas certificaciones representan una validación oficial por parte del

.

organismo deportivo municipal, respaldando el cumplimiento integral de las obligaciones contractuales establecidas y confirmando la ejecución satisfactoria de las actividades en el municipio asignado.

ACTIVIDAD 12.
Se llevó a cabo la planificación, organización y dirección exitosa de los festivales deportivos en el municipio de Zipacón, específicamente el día 13/08/2023 en el polideportivo central. El evento contó con la participación de 65 niños provenientes de las tres escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca, incluyendo la escuela de fútbol de salón del casco urbano, bajo mi responsabilidad como monitor. La ejecución exitosa de este festival deportivo cumplió con la obligación contractual de dirigir y controlar el desarrollo de estas actividades. Se aseguró que el evento se desarrollara conforme a los estándares establecidos, contribuyendo así al fomento del deporte en el Departamento.

ACTIVIDAD 13
Se cumplió integralmente con la obligación de asistir y apoyar las reuniones, capacitaciones y actividades institucionales organizadas por Indeportes. Se participó activamente en una variedad de eventos, incluyendo capacitaciones de deporte formativo, reuniones con directivos, entrega de uniformes e implementos, así como la organización y apoyo en festivales y otros eventos institucionales.

ACTIVIDAD 14
Se mantuvo disposición para cumplir con la obligación de entregar debidamente diligenciado el Formato Único de Inventario Documental (FUID) al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera, cuando sea solicitado para el envío o traslado de documentos al archivo del Instituto. Se estará pendiente y listo para cumplir con este requisito en el momento que sea requerido, garantizando así el cumplimiento puntual de las normativas y procedimientos establecidos para el manejo documental en conformidad con los términos contractuales.

ACTIVIDAD 15
Se cumplió satisfactoriamente con la obligación de consolidar y presentar mensualmente a través de la plataforma SECOP II el informe de ejecución contractual, adjuntando los correspondientes soportes y evidencias requeridos. Cada mes, se subió puntualmente toda la documentación necesaria, garantizando la conformidad con las formas de pago, fechas, condiciones técnicas y productos estipulados en las circulares emitidas por la Subgerencia Administrativa y Financiera. Esta acción, además de cumplir con los términos contractuales, aseguró la transparencia y trazabilidad de la ejecución del contrato, cumpliendo con el requisito de socialización con los supervisores y respaldando así la correcta gestión del proyecto.

ACTIVIDAD 16.
Se cumplió con la entrega inicial y se mantuvo actualizada la documentación requerida, tanto en formato físico como digital, referente a la inscripción y participación de los beneficiarios en el programa deportivo formativo. Esto incluyó la entrega oportuna de la malla y plan pedagógico al inicio del programa, el cual fundamentó la elaboración de los planes diarios en concordancia con el sustento curricular establecido. Además, se aseguró la actualización constante de la documentación mediante la entrega de informes de festivales y evaluaciones de pruebas físicas y antropométricas, los cuales fueron compartidos y almacenados en el drive asignado. Esta acción respalda el cumplimiento continuo de los requisitos

.

contractuales y garantiza la disponibilidad de la documentación relevante para el seguimiento y evaluación del programa deportivo.

Realice todos mis pagos de seguridad socia desde el inicio del contrato hasta la finalización del mismo.

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	**309.334**	**49.500**	**38.700**	**7.600**	**1052864244**
MARZO	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1053078121**
ABRIL	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1053853823**
MAYO	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1054383447**
JUNIO	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1055146581**
JULIO	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1055902462**
AGOSTO	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1056618310**
SEPTIEMBRE	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1057387972**
OCTUBRE	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1058111259**
NOVIEMBRE	**1.160.000**	**145.000**	**185.600**	**28.300**	**1058717956**
DICIEMBRE	**309.334**	**49.500**	**38.700**	**7.600**	**1059565071**
Totales	**$11.058.668**	**1.404.000**	**1.747.800**	338.300	**X**

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
EDAD 6-8 AÑOS	8
EDAD 9-12 AÑOS	24
EDAD 13 A 17 AÑOS	13
TOTAL	45

.

Modalidad de contratación	Contrato de prestación de Servicios	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	**x**	17.471.373	9 meses y 15 días	2023000216 de 21/03/2023 2023004400

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	EDGAR JULIAN GARCIA VARGAS
Firma: 	

RELACIÓN DE ANEXOS

MARZO

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



ABRIL

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



MAYO

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



JUNIO

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



JULIO

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



AGOSTO

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



SEPTIEMBRE

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



OCTUBRE

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES



NOVIEMBRE

COLOCAR UN COLLAGE DE 16 FOTOS CON LOS RESPECTIVOS ARCHIVOS POR MES

