ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA INDEPORTES

Municipio Tenjo Cundinamarca

DIEGO SANDOVAL GÓMEZ

Monitor – Entrenador Fútsala.

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO.

OBJETIVO GENERAL.

Diseñar e Implementar el deporte formativo a través del fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 13 a 17 años del municipio de Tengo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ✓ Determinar el diseño metodológico e implementación del Deporte formativo, de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades entre 3 a 17 años.
- ✓ Indagar el uso que le da dicha población infantil a su tiempo libre.
- ✓ Desarrollar un proceso deportivo a través de sesiones de entrenamiento para aprovechamiento del tiempo libre.
- ✓ Elaborar sesiones de entrenamiento que permitan enriquecer y argumentar la práctica del fútbol de salón en el deporte formativo del municipio de Tengo.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA.

- ✓ Entre las edades de (13 a 17 años). Es una esta etapa donde dejaremos que el juego como motor central de la sesión, lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad.
- ✓ Desarrollo de ejercicios de coordinación aplicando, técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL.

PLAN TECNICO				
ETAPA	**CARACTERISTICAS**	**CONTENIDOS**	**OBJETIVOS**	**ACTIVIDADES**
ESPACIALIZACION (13 A 17 AÑOS)	Nivel técnico: golpeo bastante trabajado, empieza a dominar el control y la conducción. Se sabe algunas reglas de futbol de salón. *Golpea el balón a lo largo y a lo ancho de la cancha. *Desarrolla juego en equipo.	*Capacidades físicas básicas. *Juegos grupales pre deportivos. *Ejecuciones técnica *Cortar el ataque. *Recuperar el balón. *Obstaculizar el remate. *Ejecuciones tácticas: ofensiva, defensiva y transiciones. *Capacidades perceptivas y de decisión. *Recepción del balón.	Iniciar el trabajo táctico. Empezar a realizar ejecuciones técnicas. *Dominar diversos tipos de control. *Conducir para manejar y proteger el balón. *Aplicar el reglamento de futbol de salón. *Aplicar hábitos de portavoz de higiene y salud. *Trabajar de forma compensada todo el desarrollo de los grupos Musculares	*Juegos de calentamiento. *Juegos pre deportivos. *Juegos que inicien la capacidad espacio tiempo *Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación. *Circuitos de diversas estaciones. *Ejercicios de preparación física. *Ejercicios de velocidad de reacción y gestual. *Juegos con terreno reducido de cooperación y oposición. *Juegos con inferioridad y superioridad numérica.

EN ESTA ETAPA SE PRETENDE CONSEGUIR LOS SIGUIENTES CONOCIMIENTOS:

- ✓ Adquirir habilidades básicas para dominar el balón.
- ✓ Dominar las acciones técnicas individuales elementales.
- ✓ Comenzar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.
- ✓ Desarrollar la capacidad espacio-tiempo para mejorar la coordinación sensomotriz.
- ✓ Ampliar la fuerza de los grupos musculares para la potencia de las extremidades.
- ✓ Aumentar la densidad de la carga para obtener un cuerpo más acondicionado al fútbol de salón.

Numero de sesiones a trabajar: 96

BIBLIOGRAFIA

- Blázquez, d. la iniciación deportiva y el deporte escolar Barcelona INDE. 1995. Pág.
- Remolina Muñoz, Miguel Angel. Manual de las escuelas deportivas, Santander 2009.

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

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACION

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	El Pase:	Acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.	4	1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5	Por parejas se sitúan dos jugadores uno enfrente del otro y se pasan el balón raso a través de los mismos. Colocamos cada vez los conos más juntos. Comenzar con el balón parado y luego en movimiento. Intercambiar pierna de contacto. Ir aumentando distancia de pase.	5	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
			2	Conducción:	para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.	4	1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5	Un jugador de cada grupo empieza el ejercicio conduciendo el balón a alta velocidad en direcciones opuestas, de tal manera que a 3-4 metros de distancia el uno del otro, realizan un regate y a continuación pasan el balón al grupo de delante. Este procedimiento se repite constantemente utilizando diferentes tipos de regate	5	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
			3	El Regate:	Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que esta en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.	4	1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5	los jugadores realizaran regates: a.) Bicicleta b.) Ruleta c.) Amago de disparo d.) Con el interior / exterior e.) Cambio de sentido * f.) Mover el balón con el interior / pisarlo con la suela y desplazarlo g.) Media vuelta h.) Empeine + exterior i.)	5	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.

			4				1		1		
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5		5		
			5				1		1		
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5		5		
		TACTICO	1	**Táctica defensiva:**	Se hace todo lo posible por defender fuera del area evitando que el equipo contrario anote goles ó puntos a favor.	4	1		1		
							2		2		
							3		3		
							5	Los jugadores defensivos se colocaran por detrás de los jugadores ofensivos. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores como si fueran en busca de un balón al frente donde el jugador defensivo deberá adelantarse al desplazamiento de su rival.	5	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.	
			2	**Táctica ofensiva**:	Son las acciones en las cuales dos equipos se enfrentan con el propósito de anotar gol en la portería contraria.	4	1		1		
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5	El jugador central pasa el balón al volante/lateral por fuera y éste a su vez a uno de los dos puntas. El punta que recibe pasa el balón al volante central que inicio el ejercicio y éste lo cambia de lado para que el volante/lateral del lado contrario desborde y ejecute el centro para la definición de los 2 puntas. Cada jugador regresa al lugar donde empezó.	5	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.	
			3	**Transiciones**	Son los pasos de ataque-defensa y/o defensa-ataque.A estos últimos también se les llama contragolpes o contra-ataques.	4	1		1		
							2		2		
							3		3		
							4	los jugadores posicionados en tres grupos, hay dos defensores que defienden la portería del centro. Un portero saca a uno de los laterales que tienen que llegar obligatoriamente hasta el cono y girar. El compañero del centro tiene que moverse hacia el lado de saque del portero. Se realiza un 3c2 en la parte alta del campo. Una vez finalizado el que perdió el balón, finalizo o marco repliega a defender un 2c1 en el otro cuadrante	4	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.	
							5		5		
			4				1		1		
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5		5		
			5				1		1		
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5		5		
		FISICO	1	**Resistencia**	Durante tiempo fraccionado.	4	1	por parejas y durante el tiempo establecido se correrá por las líneas marcadas en el campo en cualquier dirección sin poder nunca pasar a una pareja que nos venga de frente teniendo que coger otra dirección antes de que eso ocurra. El campo se divide en tramos (donde hay un cruce de líneas – conos) y se correrá un tramo a una intensidad del 80/90 % y dos tramos a una intensidad de 40%-60%. Determinar tiempos de realización del ejercicio y descanso según categoría y grupo.	1	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.	
							2		2		
							3		3		
							4		4		
							5		5		

			2	**Fuerza:**	Ligeras sobrecargas (balones medicinales)	4	1	multisaltos: los jugadores realizaran saltos en 1 o 2 apoyos de su tren inferior, ejcutando sostenidos en los aros.	1	deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	**Velocidad:**	Velocidad de reacción en los juegos y técnica de coordinación en carrera.	4	1	A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo.	1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4	**Flexibilidad:**	trabajo dinamico	4	1	Realizar una contracción isométrica del músculo agonista, con la resistencia de un compañero o de un objeto inmóvil, como la pared o una mesa, durante 10-15 segundos.	1	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5			
		TEORICO	1	**Orígenes del fútbol sala:**	Existen dos corrientes al respecto de los orígenes de esta disciplina deportiva; ambas se remontan a la década de los años 1930:	4	1	recopilar la historia del futsal a traves de juegos dinamicos; ejem. Congelados bajo tierra y van dieciendo en que año empezo el futsal.	1	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	**REGLAMENTO:**	Jugadores en el futsal	4	1	Terner conocimiento del reglamento a travez de las sesiones de trabajo dados por el entrenador.	1	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	**Atención y concentración:**	Los deportistas necesitan discriminar los estímulos relevantes para el juego entre una gran variedad de situaciones y señales.	4	1	El ejercicio se realizará en trío, el 1 y e l 2 se van dando pase con el interior de pie hasta la mitad de la cancha se le rea liza un pase al 3 que realizará una recepción con giro y hará el pase a cualquiera de los dos y estos realizan e l tiro con la punta del pie.	1	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	
MUNICIPIO	

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2 P.M. A 3 P.M.	ACTIVIDADES		ENTRENAMIENTO FUTSALA		ENTRENAMIENTO FUTSALA				
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA EL ESTANCO		VEREDA EL ESTANCO				
3 P.M. A 4 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO FUTSALA	ENTRENAMIENTO FUTSALA	ENTRENAMIENTO FUTSAL	ENTRENAMIENTO FUTSALA				
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO TENJO	VEREDA EL ESTANCO	COLISEO TENJO	VEREDA EL ESTANCO				
4 P.M. A 5 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO FUTSALA	ENTRENAMIENTO FUTSALA	ENTRENAMIENTO FUTSALA	ENTRENAMIENTO FUTSALA				
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO TENJO	VEREDA EL ESTANCO	COLISEO TENJO	VEREDA EL ESTANCO				
5 P.M. A 6 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO FUTSALA		ENTRENAMIENTO FUTSALA					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO TENJO		COLISEO TENJO					
6 P.M. A 7 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO FUTSALA		ENTRENAMIENTO FUTSALA					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO TENJO		COLISEO TENJO					
7 P.M. A 8 P.M.	ACTIVIDADES	ENTRENAMIENTO FUTSALA		ENTRENAMIENTO FUTSALA					
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO TENJO		COLISEO TENJO					
NOMBRE MONITOR			DIEGO SANDOVAL GOMEZ						
FIRMA DEL MONITOR			DIEGO SANDOVAL GOMEZ						

GOBERNACI+A1:AI33ON DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	TENJO
MONITOR	DIEGO SANDOVAL GOMEZ
NIVEL DE FORMACION	ESPECIALIZACION
MES	NOVIEMBRE

No.	NOMBRES	APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			ACUMULATIVO			
				# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	maicol	Barrios		8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
2	luisa fernanda	mora villalba	3204738196	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
3	wendy karina	gutierrez ballesteros	3204738196	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
4	david felipe	garcia garcia	3134177574	8	6	2	8	8	0	8	6	2	8	8	0	10	6	2	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	66	6	89%
5	uriel alejandro	martinez triana	3204738196	8	0	0	8	8	0	8	0	0	8	8	0	10	0	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	48	0	65%
6	wilmer yesid	rodriguez carvajal	3102202805	8	7	1	8	8	0	8	7	1	8	8	0	10	7	1	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	3	93%
7	Jimmy Alejandro	Murcia Tocarruncho	3017600517	8	6	2	8	8	0	8	6	2	8	8	0	10	6	2	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	66	6	89%
8	stiven arney	quiroga porte	3105879479	8	7	1	8	8	0	8	7	1	8	8	0	10	7	1	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	3	93%
9	julian camilo	uribe balbin	3194604492	8	7	2	8	8	0	8	7	2	8	8	0	10	7	2	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	6	93%
10	maicol stiven	vargas gutierrez	3203044198	8	7	1	8	8	0	8	7	1	8	8	0	10	7	1	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	3	93%
11	juan sebastian	vera gutierrez	3144250165	8	7	2	8	8	0	8	7	2	8	8	0	10	7	2	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	6	93%
12	Marcelo Elias	Crespo Tarra	3223359534	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
13	Sebastian Stiwar	Florez Franco	3125570329	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
14	norbey david	ortega sanchez	3222449781	8	7	1	8	8	0	8	7	1	8	8	0	10	7	1	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	3	93%
15	Santiago	Vanegas Sanchez	3116480531	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
16	Wilfrey Stiwar	Penagos Avila	3155814841	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
17	Brandon Sneyder	Orozco Macias	3123973163	8	7	1	8	8	0	8	7	1	8	8	0	10	7	1	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	69	3	93%
18	julian david	murcia tocarruncho	3202301347	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
19	luis felipe	ramirez jimenez	3227085000	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%
20	jeison alejandro	rubiano ramirez		8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	10	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	74	72	0	97%

FIRMA DEL MONITOR	**DIEGO SANDOVAL GOMEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	TENJO
MONITOR	DIEGO SANDOVAL GOMEZ
NIVEL DE FORMACION	ESPEC
MES	NOVIEMBRE

No.	NOMBRES	APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			ACUMULATIVO			
				# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS ACUMULADAS	% CUMPLIMIENTO ACUMULADO
1	Anderson Sebastian	Trejos Sanchez	3115349044	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	8	9	8	8	9	8	8	8	7	8	8	7	8	75	54	48	72%
2	Bairon Stiven	Cortes Diaz	3156577357	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
3	David Alejandro	Buitrago Coronado	3323711017	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
4	Erick Sebastian	Chivara Teatino	3124492738	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
5	Heidy Natalia	Rey Garcia	3323711017	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
6	Junior Steven	Guarin Castillo	3123798728	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
7	zarick andrea	Trejos Sanchez	3014286363	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
8	Marian Valentina	Bedoya Castañeda	3023067697	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
9	Paula Marcela	Buitrago Coronado	3156577354	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%
10	Yhojan Felipe	Rojas Sanchez	3156577368	8	8	0	8	8	0	8	0	8	8	8	0	9	0	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	9	8	0	77	56	8	73%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	TENJO
MONITOR	DIEGO SANDOVAL GOMEZ
NIVEL DE FORMACION	ESPECIALIZACION
MES	NOVIEMBRE

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	Luis Felipe Ramirez					1		1					1		1																			8	4	0	100%
2	Wilmer Rodríguez.	3204738196				1		1					1		1																			8	4	0	100%
3	David García	3204738196				1		1					1		1																			8	4	0	100%
4	Sebastián vera	3134177574				0		0					0		0																			8	0	4	100%
5	Santiago vanegas	3204738196				1		1					1		1																			8	4	0	100%
6	Brandon orozco	3102202805				1		1					1		1																			8	4	0	50%
7	Julian Uribe	3017600517				0		0					0		0																			8	0	4	100%
8	sebastian florez	3105879479				1		1					1		1																			8	4	0	100%
9	David Buitrago	3194604492				1		1					1		1																			8	4	0	100%
10	Alejandro rubiano	3203044198				1		1					1		1																			8	4	0	100%
11	David ortega	3144250165				0		0					0		0																			8	0	4	0%
12	Stiven quiroga	3223359534				1		1					1		1																			8	4	0	100%
13	Jimmy murcia	3125570329				1		1					1		1																			8	4	0	100%
14	Michael Vargas	3222449781				1		1					1		1																			8	4	0	100%
15	Julián Murcia	3116480531				1		1					1		1																			8	4	0	100%
16	felipe rojas	3155814841				1		1					1		1																			4	4	0	100%
17	Michael barrios	3123973163				1		1					1		1																			8	4	0	100%
18	wilfrey Penagos	3202301347				1		1					1		1																			8	4	0	100%
19	uriel Martínez	3227085000				1		1					1		1																			8	4	0	100%
20	erick Chivara	3143039104				1		1					1		1																			8	4	0	100%

CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**
FIRMA DEL MONITOR	**DIEGO SANDOVAL GOMEZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2019

MUNICIPIO	TENJO
MONITOR	DIEGO SANDOVAL GOMEZ
NIVEL DE FORMACION	ESPECIALIZACION
MES	NOVIEMBRE

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	Junior guarin						1		1					1		1																		4	4	0	100%
2	wendy ballesteros						1		1					1		1																		4	4	0	100%
3	anderson trejos						1		1					1		1																		4	4	0	100%
4	luisa mora						1		1					1		1																		4	4	0	100%
5	andrea trejos						1		1					1		1																		4	4	0	100%
6	marian bedoya						1		1					1		1																		4	4	0	100%
7	paula buitrago						1		1					1		1																		4	4	0	100%
8	natalia rey						1		1					1		1																		4	4	0	100%
9	marcelo crespo						1		1					1		1																		4	4	0	100%
10	Juan Diego Moreno Suarez						1		1					1		1																		4	4	0	100%

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**
FIRMA DEL MONITOR	DIEGO SANDOVAL GOMEZ

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL

MUNICIPIO: Tenjo

DEPORTE: Futsala

NIVEL DE FORMACION: Iniciación y Especialización.

MES: NOVIEMBRE.

META PLAN DE DESARROLLO	GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
META 257	INICIACION (7 – 9 AÑOS)							
META 266	ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS)	5	25					**30**
TOTALES								**30**

_Diego Sandoval Gómez

FIRMA DEL MONITOR

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

	FUTBALA
	FUTBALA
	DEL 04 AL 11 de NOVIEMBRE

ASPECTOS GENERALES GRUPO

NIVEL DE FORMACION	
No. DE DEPORTISTAS	15 - 20

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: Diseñar e implementar el deporte formativo a través del FUTBOL SALA para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 13 a 17 años del municipio de Tengo.

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	CONTENIDO FUNDAMENTACION GLOBAL - REFORZAMIENTO INTERNO	OBJETIVO APRENDIZAJE M.E. COMPLEMENTARIOS - FORMATIVOS
1ª	LUNES	ESPECIALIZACION GRUPO A 03:30 PM -05:30 PM GRUPO B 5:30 - 06:30 PM	COLISEO	CAMBIOS DE ORIENTACION	Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se situan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futbala adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros
2ª	MARTES	NICACION 02:30 PM- 03:05 PM	VEREDA EL ESTANCO	**Maniobra y pase**	Se delimitan dos cuadros con conocuno más pequeño en el interior del otro) Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y 2 centrocampistas se sitúan en el interior del pequeño El objetivo que perseguirán los centrocampistas será combinar con el jugador del lado contrario al que recibió el balón	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros
3ª	MIERCOLES	ESPECIALIZACION GRUPO A 03:30 PM -05:30 PM GRUPO B 5:30- 06:30 PM	COLISEO	**Coordinación: Circuito físico-técnico TECNICA - DEFENSIVA**	Los jugadores se distribuyen por el circuito Se trata de realizar combinaciones de balón con acciones posteriores de coordinación 1)Skiping con doble apoyo entre pivas 2)Voltereta 3:Saltos por encima de las vallas con las rodillas al pecho 4)Conducción entre conos en slalom 5)Acción de regate rodeo y salto de valla	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros
4ª	JUEVES	INICIACION 02:30 PM - 03:05 PM	VEREDA EL ESTANCO	**Dinámica de cambios de orientación**	Se divide el terreno de juego en 3 zonas (2 bandas y zona central) El jugador situado en la zona central realiza una combinación corta con una de las bandas y efectua un cambio de orientación en largo al compañero situado en la otra banda Los jugadores de banda tras realizar la combinación en corto realizan un sprint	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte. Respeto a las reglas del juego y a los compañeros
	VIERNES	2PM - 5 PM	CASA	PLANEACION SEMANAL	PLANEACION SEMANAL	PLANEACION SEMANAL

DESCRIPCION GENERAL EVALUACION SEMANA ANTERIOR:

Diego Fernando Gomez | Diego Fernando Gómez | DIANA P. ROJAS C.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE FORMATIVO EN CUNDINAMARCA

PLANEACION SEMANAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

	FUTSALA
	NINGUNA
	TENGO
	FUTSALA
	DEL 11 AL 15 de NOVIEMBRE

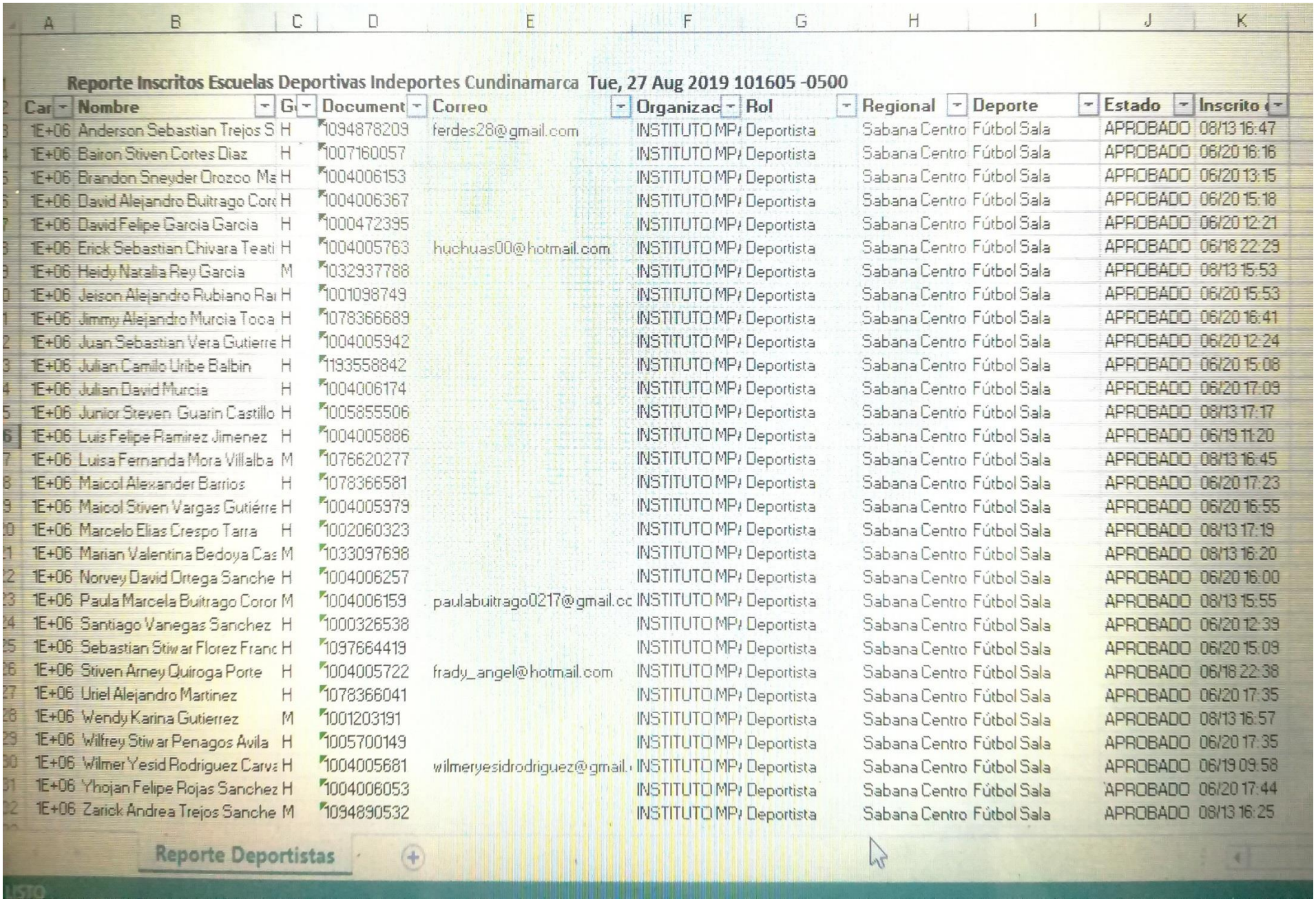
ASPECTOS GENERALES GRUPO	
NIVEL DE FORMACION	
No. DE DEPORTISTAS	15 - 25

OBJETIVO GENERAL DEL PLAN: **Diseñar e implementar el deporte formativo a través del FUTBOL SALA para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 13 a 17 años del municipio de Tengo.**

No SESION	DIA	HORA	LUGAR DE LA CLASE	OBJETIVO SESION	CONTENIDO	TAREA MOTRIZ
					FUNDAMENTACION TECNICA INDIVIDUAL DEL DEPORTE	ACT. COMPLEMENTARIAS - EN FUNDAMENTO TAREA MOTRIZ
01	LUNES	ESPECIALIZACION GRUPO A 03:30 PM -05:30 PM GRUPO B 5:30 - 08:00 PM	COLISEO	**Cambio de orientación diagonal**	Dos jugadores se situan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y conexiones a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros.	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsala adquiriendo aptitudes propias del deporte Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
02	MARTES	INICIACION 02:00 PM 05:00 PM	VEREDA EL ESTANCO	**Superioridad e incorporación**	Cinco equipos serán de tres jugadores(2 defensas, 1 medio, 2 medios laterales,1 delantero) El objetivo del juego es ir conseguendo superioridad mediante incorporaciones al ataque una vez que se pase el balón de zona Superioridad 2x1 en defensa y en el centro, superioridad 3x2 en zona de remate	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
03	MIERCOLES	ESPECIALIZACION GRUPO A 03:00 PM -05:30 PM GRUPO B 5:30 - 08:00 PM	COLISEO	**Superioridad 2x1 y finalización por banda**	Se forman cuatro grupos de cinco jugadores y 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 estas 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 y los atacantes	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
04	JUEVES	INICIACION 02:00 PM - 05:00 PM	VEREDA EL ESTANCO	**Saltos de vallas y finalización**	El delantero que finalizará la acción sale en sprint desde el borde del área y salta con los pies juntos por encima de las vallas Tras superar las vallas gira alrededor del cono y corre en dirección a portería en busca del pase elevado que le envía su compañero Tras finalizar la acción se intercambian las posiciones	Reconoce y ejecuta la iniciación deportiva del futsal adquiriendo aptitudes propias del deporte Respeto a las reglas del juego y a los compañeros.
	VIERNES	8AM - 4 PM	CASA	PLANEACION SEMANAL	PLANEACION SEMANAL	PLANEACION SEMANAL

SUPERVISION CENTRAL - EVALUACION SEMANA ANTERIOR:

Diego Londoño Gómez	Diego Londoño Gómez	DIANA P. TOJAS C.
FIRMA SUPERVISOR	FIRMA INSTRUCTOR	FIRMA MONITOR

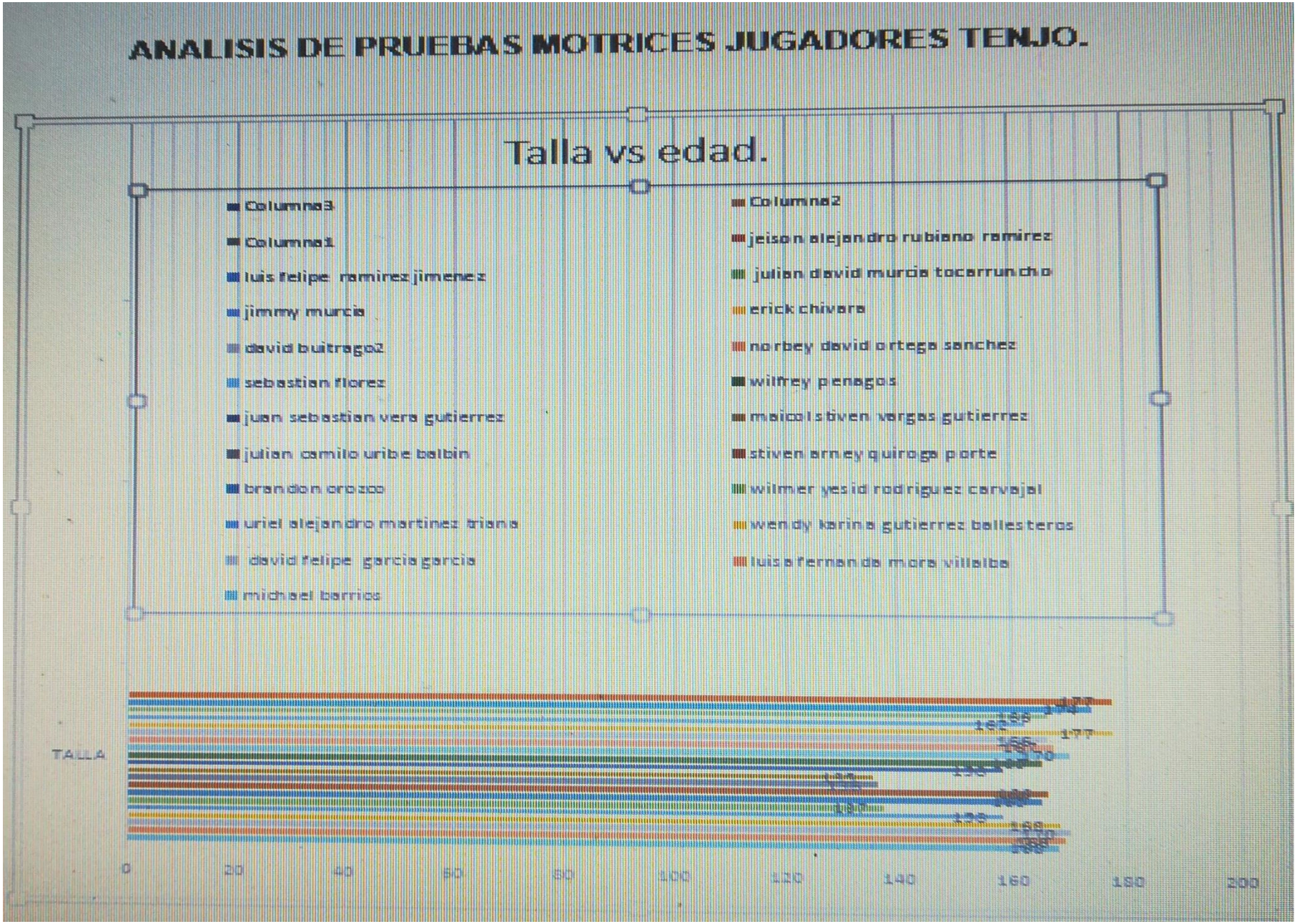


Reporte Inscritos Escuelas Deportivas Indeportes Cundinamarca Tue, 27 Aug 2019 101605 -0500

Car	Nombre	G	Document	Correo	Organizac	Rol	Regional	Deporte	Estado	Inscrito
1E+06	Anderson Sebastian Trejos S	H	1094878209	ferdes28@gmail.com	INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 16:47
1E+06	Bairon Stiven Cortes Diaz	H	1007160057		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 16:16
1E+06	Brandon Sneyder Orozco Ma	H	1004006153		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 13:15
1E+06	David Alejandro Buitrago Cor	H	1004006367		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 15:18
1E+06	David Felipe Garcia Garcia	H	1000472395		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 12:21
1E+06	Erick Sebastian Chivara Teati	H	1004005763	huchuas00@hotmail.com	INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/18 22:29
1E+06	Heidy Natalia Rey Garcia	M	1032937788		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 15:53
1E+06	Jeison Alejandro Rubiano Rai	H	1001098749		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 15:53
1E+06	Jimmy Alejandro Murcia Toca	H	1078366689		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 16:41
1E+06	Juan Sebastian Vera Gutierre	H	1004005942		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 12:24
1E+06	Julian Camilo Uribe Balbin	H	1193558842		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 15:08
1E+06	Julian David Murcia	H	1004006174		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 17:09
1E+06	Junior Steven Guarin Castillo	H	1005855506		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 17:17
1E+06	Luis Felipe Ramirez Jimenez	H	1004005886		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/19 11:20
1E+06	Luisa Fernanda Mora Villalba	M	1076620277		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 16:45
1E+06	Maicol Alexander Barrios	H	1078366581		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 17:23
1E+06	Maicol Stiven Vargas Gutiérre	H	1004005979		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 16:55
1E+06	Marcelo Elias Crespo Tarra	H	1002060323		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 17:19
1E+06	Marian Valentina Bedoya Cas	M	1033097698		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 16:20
1E+06	Norvey David Ortega Sanche	H	1004006257		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 16:00
1E+06	Paula Marcela Buitrago Coror	M	1004006159	paulabuitrago0217@gmail.cc	INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 15:55
1E+06	Santiago Vanegas Sanchez	H	1000326538		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 12:39
1E+06	Sebastian Stiwar Florez Franc	H	1097664419		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 15:09
1E+06	Stiven Arney Quiroga Porte	H	1004005722	frady_angel@hotmail.com	INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/18 22:38
1E+06	Uriel Alejandro Martinez	H	1078366041		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 17:35
1E+06	Wendy Karina Gutierrez	M	1001203191		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 16:57
1E+06	Wilfrey Stiwar Penagos Avila	H	1005700149		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 17:35
1E+06	Wilmer Yesid Rodriguez Carva	H	1004005681	wilmeryesidrodriguez@gmail.	INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/19 09:58
1E+06	Yhojan Felipe Rojas Sanchez	H	1004006053		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	06/20 17:44
1E+06	Zarick Andrea Trejos Sanche	M	1094890532		INSTITUTO MP/	Deportista	Sabana Centro	Fútbol Sala	APROBADO	08/13 16:25

Reporte Deportistas

ANALISIS DE PRUEBAS MOTRICES JUGADORES TENJO.



	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	S. HORIZONTA CMS.					S. HORIZONTA CMS.					S. HORIZONTA CMS.				
1	barrios	michael	15	1	6	4	:	1	1	6	6	:	8	1	6	8	:	2
2	mora villalba	luisa fernanda	15	1	5	2	:	4	1	5	7	:	4	1	5	5	:	2
3	gutierrez ballesteros	wendy karina	17	1	6	7	:	6	1	6	5	:	0	1	6	5	:	3
4	garcia	david felipe	17	1	7	7	:	9	1	7	9	:	4	1	7	1	:	4
5	martinez triana	uriel alejandro	15	1	5	3	:	6	1	5	4	:	2	1	6	3	:	9
6	rodriguez carvajal	wilmer yesid	17	1	6	9	:	1	1	6	4	:	6	1	6	7	:	8
7	chivara	erick	17	1	6	5	:	4	1	6	5	:	1	1	6	8	:	0
8	quiroga porte	stiven arney	17	1	7	0	:	5	1	6	4	:	5	1	6	8	:	1
9	uribe balbin	julian camilo	15	1	5	5	:	1	1	5	2	:	2	1	6	8	:	1
10	vargas gutierrez	maicol stiven	16	1	6	5	:	9	1	6	2	:	1	1	6	8	:	3
11	vera gutierrez	juan sebastian	16	1	6	8	:	7	1	6	2	:	6	1	6	8	:	3
12	florez	sebastian	17	1	6	2	:	1	1	6	8	:	1	1	6	5	:	5
13	orozco	brandon	16	1	5	3	:	3	1	5	9	:	3	1	5	8	:	6
14	ortega sanchez	norbey david	16	1	6	0	:	2	1	6	4	:	8	1	6	6	:	4
15	Penagos	wilfrey Penagos	17	1	7	0	:	3	1	7	3	:	0	1	7	5	:	2
16	murcia tocarruncho	Jimmy	14	1	6	1	:	2	1	5	1	:	0	1	5	0	:	1
17	rubiano	alejandro	17	1	8	6	:	1	1	8	4	:	1	1	7	8	:	1
18	murcia tocarruncho	julian david	16	1	6	8	:	2	1	6	6	:	1	1	6	8	:	3
19	ramirez jimenez	luis felipe	17	1	7	8	:	1	1	8	6	:	1	1	8	8	:	0
*	buitrago	david	17	1	6	3	:	1	1	6	4	:	9	1	6	2	:	1

Página 1

	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	1ER INTENTO 20 MTS				1ER INTENTO 50 MTS				2DO INTENTO 20 MTS			
				SEG	:	TIEMPO		SEG	:	TIEMPO		SEG	:		
1	barrios	michael	15	7	:	6	7	9	:	6	6			:	
2	mora villalba	luisa fernanda	15	5	:	5	0	9	:	7	6			:	
3	gutierrez ballesteros	wendy karina	17	7	:	4	2	9	:	6	2			:	
4	garcia	david felipe	17	7	:	4	5	9	:	5	6			:	
5	martinez triana	uriel alejandro	15	5	:	8	3	9	:	5	3			:	
6	rodriguez carvajal	wilmer gesid	17	5	:	8	2	1 0	:	6	2			:	
7	chivara	erick	17	6	:	4	7	1 0	:	5	9			:	
8	quiroga porte	stiven arney	17	5	:	8	8	9	:	5	6			:	
9	uribe balbin	julian camilo	15	6	:	5	4	9	:	6	3			:	
10	vargas gutierrez	maicol stiven	16	7	:	4	4	9	:	8	6			:	
11	vera gutierrez	juan sebastian	16	6	:	5	9	9	:	7	0			:	
12	florez	sebastian	17	5	:	5	0	1 0	:	4	1			:	
13	orozco	brandon	16	7	:	2	6	1 0	:	7	7			:	
14	ortega sanchez	norbey david	16	6	:	7	5	9	:	5	4			:	
15	Penagos	wilfreg Penagos	17	5	:	8	8	9	:	6	1			:	
16	murcia tocarruncho	Jimmy	14	5	:	8	5	9	:	6	9			:	
17	rubiano	alejandro	17	6	:	8	7	1 0	:	5	8			:	
18	murcia tocarruncho	julian david	16	6	:	6	8	1 0	:	4	3			:	
19	ramirez jimenez	luis felipe	17	6	:	7	5	1 0	:	4	5			:	
*	buitrago	david	17	5	:	0	3	9	:	8	8			:	

Página 1

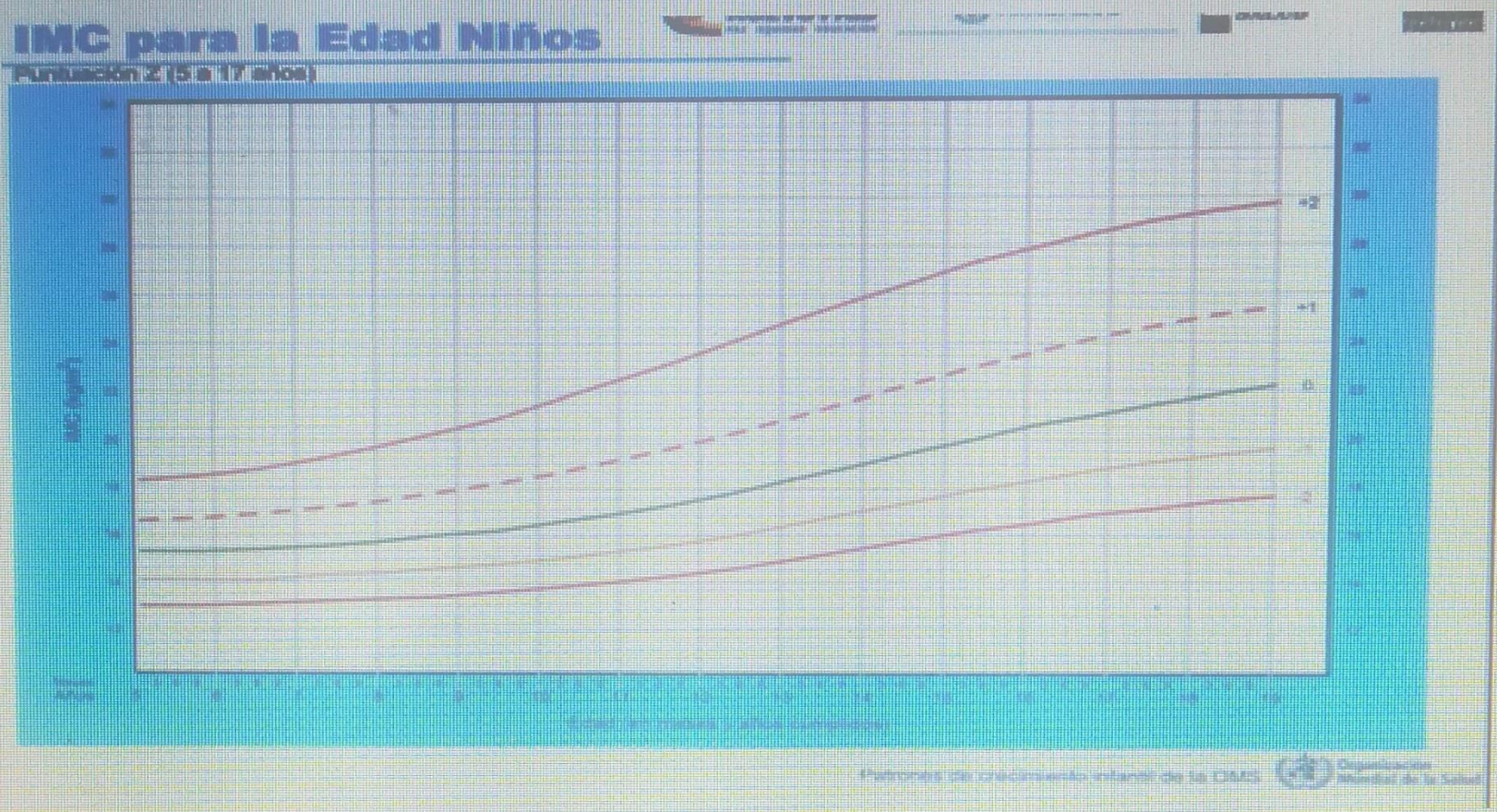
	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	S. RUN TIEMPO MIN	S. RUN TIEMPO SEG	S. RUN TIEMPO M / SEG	S. RUN TIEMPO MIN	S. RUN TIEMPO SEG	S. RUN TIEMPO M / SEG
1	barrios	michael	15	0	16	45	0	14	39
2	mora villalba	luisa fernanda	15	0	15	30	0	15	40
3	gutierrez ballesteros	wendy karina	17	0	16	47	0	14	60
4	garcia	david felipe	17	0	15	38	0	16	60
5	martinez triana	uriel alejandro	15	0	15	70	0	14	50
6	rodriguez carvajal	wilmer yesid	17	0	16	55	0	14	67
7	chivara	erick	17	0	14	65	0	15	45
8	quiroga porte	stiven arney	17	0	14	40	0	15	60
9	uribe balbin	julian camilo	15	0	14	80	0	15	58
10	vargas gutierrez	maicol stiven	16	0	14	48	0	16	30
11	vera gutierrez	juan sebastian	16	0	14	80	0	14	55
12	florez	sebastian	17	0	14	85	0	13	30
13	orozco	brandon	16	0	14	85	0	13	45
14	ortega sanchez	norbey david	16	0	15	39	0	14	50
15	Penagos	wilfreg Penagos	17	0	14	79	0	15	65
16	murcia tocarruncho	Jimmy	14	0	15	45	0	15	38
17	rubiano	alejandro	17	0	14	64	0	13	49
18	murcia tocarruncho	julian david	16	0	13	52	0	14	55
19	ramirez jimenez	luis felipe	17	0	14	50	0	15	60
8	buitrago	david	17	0	14	38	0	13	60

NOMBRE DEL MONITOR | DIEGO SANMIGUEL GOMEZ

Página 1

	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL cms.					S. VERTICAL cms.					S. VERTICAL cms.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	barrios	michael	15	1	6	8	:	4		6	5	:	1		6	6	:	7				:	
2	mora villalba	luisa fernanda	15	1	6	9	:	5		5	8	:	1		5	1	:	1				:	
3	gutierrez ballesteros	wendy karina	17	1	6	5	:	6		5	4	:	9		5	5	:	5				:	
4	garcia	david felipe	17	1	7	3	:	0		5	8	:	2		5	2	:	1				:	
5	martinez triana	uriel alejandro	15	1	6	7	:	2		7	1	:	3		7	2	:	0				:	
6	rodriguez carvajal	wilmer yesid	17	1	6	8	:	8		6	8	:	3		6	7	:	2				:	
7	chivara	erick	17	1	7	5	:	5		7	0	:	6		7	2	:	7				:	
8	quiroga porte	stiven arney	17	1	6	4	:	9		7	5	:	4		7	2	:	5				:	
9	uribe balbin	julian camilo	15	1	6	8	:	5		7	6	:	4		7	7	:	5				:	
10	vargas gutierrez	maicol stiven	16	1	7	1	:	0		7	0	:	5		7	1	:	2				:	
11	vera gutierrez	juan sebastian	16	1	7	7	:	3		7	4	:	4		7	6	:	5				:	
12	florez	sebastian	17	1	7	0	:	0		7	1	:	7		7	0	:	4				:	
13	orozco	brandon	16	1	6	8	:	0		6	5	:	3		6	6	:	6				:	
14	ortega sanchez	norbey david	16	1	7	0	:	2		7	5	:	3		7	5	:	4				:	
15	Penagos	wilfreg Penagos	17	1	6	8	:	1		6	9	:	1		7	0	:	3				:	
16	murcia tocarruncho	Jimmy	14	1	6	5	:	1		6	8	:	4		6	5	:	6				:	
17	rubiano	alejandro	17	1	7	6	:	0		7	8	:	2		7	1	:	2				:	
18	murcia tocarruncho	julian david	16	1	6	7	:	0		6	7	:	3		6	8	:	3				:	
19	ramirez jimenez	luis felipe	17	1	7	0	:	2		6	8	:	7		6	7	:	5				:	
#	buitrago	david	17	1	6	8	:	5		6	7	:	2		6	6	:	5				:	

Página 1



Teniendo en cuenta los valores de IMC evidenciados en la gráfica y en esta tabla de la OMS los niños se encuentran entre el peso normal y la delgadez aceptable, es importante realizar recomendaciones relacionadas con la nutrición deportiva con el fin de que el cuerpo asimile de mejor forma la realización de ejercicio físico.

Con relación a los datos evidenciados en la envergadura y la talla sentados, todos los datos están cercanos y adecuados con su talla, lo cual quiere decir que se están dando procesos de crecimiento adecuados en los niños que participan de la escuela de formación deportiva.

ETAPA (MINUTOS)	VELOCIDAD, KM/H	TIEMPO ENTRE SONIDOS, SEG/20M.	# DAS- VUELTAS POR MINUTO (POR ETAPA)	VO2MAX, ML/KG/MIN (EN MAS DE 18 AÑOS)
1	8,5	8,47	7	30,3
2	9	8	7	33,3
3	9,5	7,58	7	36,2
4	10	7,2	8	39,1
5	10,5	6,86	8	42
6	11	6,55	8	45
7	11,5	6,26	9	47,9
8	12	6	10	50,8
9	12,5	5,76	10	53,8
10	13	5,54	10	56,7
11	13,5	5,33	11	59,6

Se tienen en cuenta los valores observados en esta tabla y los resultados obtenidos se puede afirmar que la capacidad aerobica y el Vo2 Max del grupo en general es muy bajo, por ende se debe trabajar esta capacidad fisica en gran medida en la categoria de especializacion.

EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	Distancia alcanzada.	Clasificación del resultado puntos de 0,50 a 10.
15	168	0,50
15	155	0,50
17	165	0,50
17	155	0,50
15	163	0,50
17	167	2,50
17	168	6,50
17	168	1,50
15	165	3
16	168	0,50
16	168	1,50
17	165	0,50
16	158	0,50
16	166	0,50
17	158	0,50
14	166	0,50

16	0	14	85	0	13	45
16	0	15	39	0	14	50
17	0	14	79	0	15	65
14	0	15	45	0	15	38
17	0	14	64	0	13	49
16	0	13	52	0	14	55
17	0	14	50	0	15	60
17	0	14	38	0	13	60

No existe un baremo para la clasificación de este test, pero teniendo en cuenta los resultados, se debe trabajar en la coordinación dinamico general de los jovenes y realizar trabajos que tengan como objetivo la mejora de la fuerza rapida.

Salto vertical.

EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	Diferencia entre altura inicial y final.	Clasificación del resultado.
15	19	pobre
15	18	pobre
17	23	pobre
17	25	pobre
15	27	pobre

17	30	pobre
17	54	Arriba del promedio
17	36	Abajo del promedio
15	27	pobre
16	29	pobre
16	35	Abajo del promedio
17	34	Abajo del promedio
16	35	Abajo del promedio
16	32	Abajo del promedio
17	19	Pobre
14	28	Pobre
17	45	Promedio
16	28	Pobre
17	18	Muy pobre
17	28	Pobre

EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	Etapa alcanzada.	Vo2 Max.
15		
15	3	30,3 ml/kg/min

17	3	30,3 ml/kg/min
17		
15	3	30,3 ml/kg/min
17		
17	3	30,3 ml/kg/min
17	4	30,3 ml/kg/min
15		
16	6	30,3 ml/kg/min
16	5	30,3 ml/kg/min
17	5	30,3 ml/kg/min
16	3	30,3 ml/kg/min
16	3	30,3 ml/kg/min
17		
14	4	30,3 ml/kg/min
17	5	30,3 ml/kg/min
16		

EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	Distancia alcanzada.	Clasificación del resultado puntos de 0,50 a 10.
15	168	0,50
15	155	0,50
17	165	0,50
17	155	0,50
15	163	0,50
17	167	2,50
17	168	6,50
17	168	1,50
15	165	3
16	168	0,50
16	168	1,50
17	165	0,50
16	158	0,50
16	166	0,50
17	158	0,50
14	166	0,50

Teniendo en cuenta los valores obtenidos y los que muestra la tabla encontrada se evidencia valores muy bajos, por ende se deben hacer trabajos de fuerza específica en tren inferior y coordinación intermuscular.

Test de course navette:

EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	Etapa alcanzada.	Vo2 Max.
15		
15	3	30,3 ml/kg/min
17	3	30,3 ml/kg/min
17		
15	3	30,3 ml/kg/min
17		
17	3	30,3 ml/kg/min
17	4	30,3 ml/kg/min
15		
16	6	30,3 ml/kg/min

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2018

DATOS GENERALES PARTICIPANTES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

No.	NOMBRES	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD O	TELEFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRONICO
1	Maicol Alexander	Barrios	14/01/2005	1.078.366.581	3012652490	
2	luisa fernanda	mora villalba	16/09/2004	1.076.620.277	3124492738	
3	wendy karina	gutierrez ballesteros	30/08/2002	1.001.203.191	3204738196	gutierrezballesteroswendykarin@g.com
4	david felipe	garcia garcia	16/09/2002	1.000.472.395	3134177574	
5	uriel alejandro	martinez triana	18/01/2004	1.078.366.041	3204738196	
6	wilmer yesid	rodriguez carvajal	04/06/2001	1.004.005.681	3102202805	
7	Jimmy Alejandro	Murcia [illegible]	31/03/2005	1.078.366.689	3017600517	
8	stiven arney	quiroga porte	30/07/2001	1.004.005.722	3105879479	
9	julian camilo	uribe balbin	20/10/2002	1.193.558.842	3194604492	
10	maicol stiven	vargas gutierrez	18/06/2002	1.004.005.979	3203044198	
11	juan sebastian	vera gutierrez	06/12/2001	1.004.005.942	3144250165	
12	Marcelo Elias	Crespo Tarra	11/10/2001	1.002.060.323	3223359534	
13	Sebastian Stiwar	Florez Franco	23/07/2002	1.097.664.419	3125570329	
14	norbey david	ortega sanchez	03/06/2003	1.004.006.257	3222449781	
15	Santiago	Vanegas Sanchez	08/08/2002	1.000.326.538	3116480531	
16	Wilfrey Stiwar	Penagos Avila	26/03/2003	1.005.700.149	3155814841	
17	Brandon Sneyder	Orozco Macias	28/12/2002	1.004.006.153	3123973163	
18	julian david	murcia [illegible]	02/06/2003	1.006.400.174	3202301347	
19	luis felipe	ramirez jimenez	27/01/2002	1.004.005.886	3227085000	
20	jeison alejandro	rubiano ramirez	26/06/2002	1.001.098.749	3143039104	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2018

DATOS GENERALES PARTICIPANTES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

No.	NOMBRES	APELLIDOS	FECHA DE NACIMIENTO DIA / MES / AÑO	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD O REG. CIVIL	TELEFONO DE CONTACTO	CORREO ELECTRONICO
1	Anderson Sebastian	Trejos Sanchez	11/11/2003	1.034.878.203	3223711017	ferdes28@gmail.com
2	Bairon Stiven	Cortes Diaz	13/02/2003	1.007.160.057		
3	David Alejandro	Buitrago Coronado	10/09/2001	1.004.006.367	3015413044	
4	Erick Sebastian	Chivara Teatino	15/09/2001	1.004.005.763	3004144643	
5	Heidy Natalia	Rey Garcia	24/12/2004	1.032.337.788	3023067637	
6	Junior Steven	Guarin Castillo	22/04/2002	1.005.855.506	3115349044	
7	zarick andrea	Trejos Sanchez	29/072005	1.034.890.532	3223711017	
8	Marian Valentina	Bedoya Castañeda	04/02/2005	1.033.097.698	3123798728	
9	Paula Marcela	Buitrago Coronado	17/02/2003	1.004.006.159	3023067637	paulabuitrago0217@gmail.com
10	Yhojan Felipe	Rojas Sanchez	20/09/2002	1.034.890.532	3115539910	









































INDERTEN

Departamento de Cundinamarca
Municipio de Tenjo
INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO
INDERTEN

TENJO

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TENJO CUNDINAMARCA

NIT: 832001730-1

C E R T I F I C A:

Que el señor **DIEGO ALBERT YESSID SANDOVAL GOMEZ** identificado con cedula de ciudadanía No. 1.019.071.485 de Bogotá, desarrollo actividades con el INSTITUTO DE DEPORTES, LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACION EXTRAESCOLAR DE TENJO "INDERTEN" como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL SALA desde el día 01 de noviembre hasta 15 de noviembre de 2019.

La presente certificación se expide a solicitud del interesado en Tenjo (Cundinamarca), a los diez y ocho (18) días del mes de diciembre de 2019.

Cordialmente,

EDGAR ALFONSO YAZZO MORENO
Director Gerente General INDERTEN

Elaboro: David Quintero/ Auxiliar Administrativo
Aprobó: Edgar Alfonso Yazzo Moreno/ Director INDERTEN