

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA “IMDERC PACHO”

CONTRATO 082 DE 2024

OBJETO: AUNAR ESFUERZOS CON EL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO EN EL MARCO DEL PROGRAMA DEL DEPORTE FORMATIVO EN EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

YESID LEONARDO MURCIA BELLO

Lic. Educación física recreación y deporte

ESCUELA FORMACIÓN DEPORTIVA DE
FUTBOL SALA

Pacho Cundinamarca, 27 de septiembre de 2024

CUENTA DE COBRO No. 01.

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACION Y CULTURA
IMDERC PACHO
NIT: 832001620-1**

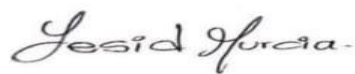
DEBE A:

YESID LEONARDO MURCIA BELLO

LA SUMA DE: \$2.500.000 M/Cte. (DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/Cte.) POR CONCEPTO DE PRIMER PAGO DE CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°082 CUYO OBJETO ES: **PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO EN LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA**, de la ejecución del periodo comprendido entre el quince (15) de agosto de 2024 al catorce (14) de septiembre de 2024.

Amablemente solicito que este valor sea depositado en la cuenta de ahorro N° 341-000002-92 de Bancolombia

Atentamente,



YESID LEONARDO MURCIA BELLO
C.C. No. 1.032.403.413 de Bogotá D.C.



CONTRATO DE SERVICIOS No
CONTRATISTA
OBJETO

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE RECREACION Y CULTURA
"IMDERC PACHO" NIT.832001620-1
Acuerdo U34 de Septiembre 1995 y Acuerdo U2 de 2009

ACTA DE CESION DE CONTRATO

082/2024
YESID LEONARDO MURCIA BELLO

PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A
LA GESTION RALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA
ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA

VALOR INICIAL : \$13,333,333.00
VALOR A EJECUTAR : \$10,000,000.00
PLAZO INICIAL : CINCO (5) MESES DIEZ (10) DIAS
PLAZO A EJECUTAR : CUATRO(4) MESES
FECHA DE INICIO : JULIO 5 DE 2024
NUEVA FECHA DE INICIO : AGOSTO 16 DE 2024
FECHA DE TERMINACION : DICEIMBRE 15 DE 2024

En el Municipio de Pacho, a los dieciseis (16) días del mes de agosto de 2024, se reunieron en el Instituto Municipal de Deportes, Recreación y Cultura, JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA, Director y Supervisor del Contrato y YESID LEONARDO MURCIA BELLO, como Contratista; con el fin de efectuar firma del Acta De Cesion del Contrato de Prestación de Servicios No. 082 de 2024..EJECUCION DEL CONVENIO N° 0329-2024

DESCRIPCION	TOTAL
PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION RALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA	
	\$ 13,333,333.00
VALOR PRESENTE ACTA	\$ -
VALOR INICIAL CONTRATADO	\$ 13,333,333.00
VALOR CANCELADO A LA CEDENTE	\$ 3,333,333.00
VALOR PRESENTE ACTA	
SALDO POR EJECUTAR	\$ 10,000,000.00
VALOR A PAGAR AL CONTRATISTA	
SON:	
INVERSION .43 DEPORTE Y RECREACION	
PRODUCTO.4301007. SERVICIO DE ESCUELAS DEPORTIVAS . META.-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formacion Deportiva en el municipio que benefician a la poblacion CPC.92912. SERVICIOS DE EDUCACION DEPORTIVA Y DE RECREACION	
VALOR CONTRATO	\$ 13,333,333.00
VALOR DE LA PRESENTE ACTA	
VALOR CANCELADO A LA CEDENTE	\$ 3,333,333.00
VALOR ACTA FINAL	
SALDO POR EJECUTAR	\$ 10,000,000.00
BALANCE DEL CONTRATO	
VALOR CONTRATO	\$ 13,333,333.00
VALOR CANCELADO A LA CEDENTE	\$ 3,333,333.00
VALOR DE LA PRESENTE ACTA	
VALOR ACTA FINAL	
SALDO POR EJECUTAR	\$ 10,000,000.00

Para constancia de lo anterior se firma a los dieciseis (16) días del mes de agosto del Año 2024, por quienes en ella intervinieron.

JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA
Director y Supervisor

YESID MURCIA
YESID LEONARDO MURCIA BELLO
Contratista

Elaboró: Claudia Castañeda



Certificado Bancario



Miércoles, 14 de agosto de 2024

A quien pueda interesar

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que YESID LEONARDO MURCIA BELLO identificado(a) con CC 1032403413, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA DE AHORROS	34100000292	2021/03/02	ACTIVA

***Importante:** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia los siguientes números: Medellín - Local: (60-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (60-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (60-5) 361 88 88 - Cali - Local: (60-2) 554 05 05 - Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Catalina Cortés Uribe.
Gerente Servicios Contact Center & BPO.

BANCOLOMBIA S.A. - Sucursal Telefónica
Catalina Cortés Uribe - Gerente Servicios Contact Center & BPO.
01/11/2024

 **Bancolombia**

INFORME DE ACTIVIDADES

1. DATOS GENERALES

Contrato No.	082	Fecha acta de inicio:		Agosto 15 de 2024	
Plazo de ejecución:	Desde:	Agosto 15 de 2024		Hasta:	Diciembre15 de 2024
Objeto Contractual:	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO EN LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA				
Nombres y Apellidos Contratista:		YESID LEONARDO MURCIA BELLO			
C.C / NIT:	1.032.403.413 de Bogotá		Número planilla PILA:		7942636533
Banco:	Bancolombia	Cuenta:	341-000002-92 cuenta de ahorros		
Informe No.	01	Periodo:	15 de agosto 2024 al 14 de septiembre de 2024		
Supervisor:	JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA				

2. EJECUCIÓN DE OBLIGACIONES

OBLIGACIONES CONTRACTUALES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
PRESTAR EL SERVICIO DE APOYO A LA GESTIÓN REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN LAS DISCIPLINAS DE FUTBOL SALA.	EL DÍA 14 DE AGOSTO ME REUNÍ CON EL DIRECTOR JOSÉ GONZALO MARTÍNEZ CABRERA Y EL COORDINADOR DE DEPORTES YOHAN LEONARDO RINCÓN MARÍN EN LAS OFICINAS DEL IMDERC PARA FIRMAR EL CONTRATO COMO FORMADOR DEPORTIVO.
CUMPLIR CON LA PROPUESTA PRESENTADA Y APROBADA POR EL DIRECTOR	DI CUMPLIMIENTO A LA PROPUESTA PRESENTADA REALIZANDO EL PASO A PASO PARA DAR INICIO A LAS ESCUELAS DEPORTIVAS
DESARROLLAR EL PROCESO TECNICO Y PEDAGOGICO EN EL MUNICIPIO, DEPORTE Y/O MODALIDAD ASIGNADA EN LOS PROCESOS DE INCICIACION, FUNDAMENTACION Y/O ESPECIALIZACION DEPORTIVA, PROCESO DEBIDAMENTE ARTICULADO EN LOS PLANES PEDAGOGICOS Y MALLA CURRICULARES, PREVIAMENTE ENTREGADOS POR LA COORDINACION DEL DEPORTE FORMATIVO	PRESENTE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGÓGICO) ACORDE A LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN USANDO EL DEPORTE (FUTBOL SALA) COMO MEDIO PARA LOGRAR CIERTOS OBJETIVOS. SEGÚN LAS FECHAS PROGRAMADAS PARA LA ENTREGA.
ADELANTAR LOS PROCESOS DE CONVOCATORIA E INSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE LOS MEDIOS NECESARIOS Y DONDE SE INVOLUCREN JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL, INSTITUCIONES EDUCATIVAS, RESGUARDOS INDÍGENAS, PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD, POBLACIÓN DIVERSA Y DEMÁS	DESARROLLE LOS PROCESOS DE CONVOCATORIA E INSCRIPCIÓN A TRAVÉS JUNTAS DE ACCIÓN COMUNAL, INSTITUCIONES EDUCATIVAS Y MEDIO VIRTUAL REDES SOCIALES.

COMUNIDADES QUE SE PUEDAN BENEFICIAR SU PROCESO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO.																
SE ESTABLECE COMO PARÁMETROS DE COBERTURA DE ACUERDO A LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA A CARGO, LAS SIGUIENTES:	MANTUVE LA MAYORIA DE COBERTURA DISPUESTA EN CADA UNA DE LAS CATEGORIA Y NIVELES INICIACION, FUNDAMNETACION, PERFECCIONAMIENTO DE FORMACION DEPORTIVA															
<table><tr><th>DEPORTE</th><th>INICIACIÓN</th><th>FUNDAMENTACIÓN</th><th>ESPECIALIZACIÓN</th><th>TOTAL</th></tr><tr><td>INDIVIDUALES</td><td>10</td><td>12</td><td>12</td><td>34</td></tr><tr><td>CONJUNTO</td><td>15</td><td>20</td><td>20</td><td>55</td></tr></table>	DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL	INDIVIDUALES	10	12	12	34	CONJUNTO	15	20	20	55	
DEPORTE	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	TOTAL												
INDIVIDUALES	10	12	12	34												
CONJUNTO	15	20	20	55												
CADA SESIÓN DE CLASE PROGRAMADA AL INTERIOR DE SU PROCESO TÉCNICO PEDAGÓGICO, DEBERÁ TENER COMO MÍNIMO UNA DURACIÓN DE 120 MINUTOS (2 HORAS) DISTRIBUIDA EN: FASE INICIAL, CENTRAL Y FINAL. LAS SESIONES DE PRÁCTICA NO PUEDEN SER ACUMULABLES EN EL MISMO DÍA (MÁXIMO UNA SESIÓN DIARIA POR GRUPO DE FORMACIÓN).	REALICE Y PLANIFIQUE LAS SESIONES DE CLASE CON 120 MINUTOS DE TIEMPO PARA CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EN CADA CATEGORIA INICIACION, FUNDAMNETACION, PERFECCIONAMIENTO.															
DESARROLLAR 12 HORAS DE TRABAJO CON LOS GRUPOS ESTABLECIDOS POR CADA DISCIPLINA DEPORTIVA (2 SESIONES DE 2 HORAS CON EL GRUPO DE INICIACIÓN, 2 SESIONES DE 2 HORAS CON EL GRUPO DE FUNDAMENTACIÓN Y 2 SESIONES DE 2 HORAS CON EL GRUPO DE ESPECIALIZACIÓN), ADEMÁS SE DEBEN DESARROLLAR 4 HORAS DE TRABAJO CON LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL SECTOR RURAL (ESTAS SE CONCRETAN CON LA COORDINACIÓN DE DEPORTE FORMATIVO PREVIA REUNIÓN CON LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DEPARTAMENTO). ADEMÁS, SE ESTABLECE 2 HORAS PARA PLANEACIÓN, ANÁLISIS DE RESULTADOS DE EVALUACIÓN, ELABORACIÓN DE INFORMES; PARA UN TOTAL DE 18 HORAS SEMANALES DE TRABAJO.	DESARROLLE EL NUMERO DE HORAS CORRESPONDIENTES SEMANALES POR CADA CATEGORIA DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE FUTSAL, ADEMAS TAMBIEN DESARROLLE LAS CLASES EN ENCUELA RURAL BETANIA DE ACUERDO A LAS HORAS SEMANALES EXIGIDAS															
PRESENTAR LA PLANEACIÓN DE LAS SESIONES DE CLASE ANTES DEL INICIO DE CADA MES, AL RESPECTIVO SUPERVISOR, DESCRIBIENDO LOS OBJETIVOS, ASPECTOS FÍSICOS, TÉCNICOS Y EVALUATIVOS A TENER EN CUENTA, ASÍ COMO LOS MÉTODOS EMPLEADOS EN ELLAS	PRESENTE LAS RESPECTIVAS SESIONES DE CLASE POR EL MES PROPUESTO CON LAS INDICACIONES PRECISAS Y CONCRETAS PARA SU DESARROLLO, PUESTA EN PRACTICA, MANTENIENDO UNA PROGRESION EN LOS EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL RENIDMIENTO DE LOS DEPORTISTAS															
DESARROLLAR EL PROCESO DE SEGUIMIENTO, CONTROL Y EVALUACIÓN DE SU PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICOS ESTABLECIDOS PARA CADA NIVEL DE FORMACIÓN JUNTO CON LA RESPECTIVA MALLA CURRICULAR, ATENDIENDO LAS	DESARROLLE EL PROCESO DE ACUERDO AL PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR ATENDIENDO LAS INDICACIONES DEL GESTOR PROVINCIAL DIEGO SANDOVAL Y EL COORDINADOR DEL DEPORTE FORMATIVO JOHAN															

INDICACIONES DEL GESTOR PROVINCIAL Y EL COORDINADOR DEL DEPORTE FORMATIVO. PARA ESO, DEBERÁ IMPLEMENTA EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN DE SUS DEPORTISTAS A CARGO DE MANERA PERIÓDICA Y EN LOS TIEMPOS DE ESTABLEZCA LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO, LOS LOGROS PREESTABLECIDOS PARA CADA NIVEL DE FORMACIÓN Y ENTREGAR POR CADA UNO DE ELLOS UN REPORTE ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS Y PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA COORDINACIÓN DE DEPORTE FORMATIVO.	RINCON. EVALUANDO SUS HABILIDADES BASICAS Y COMPLEJAS EN EL FUTBOL SALA.
DESARROLLAR Y APOYAR LA PARTICIPACIÓN DE SUS ALUMNOS DEPORTISTAS EN LOS FESTIVALES DEL DEPORTE FORMATIVO, ATENDIENDO LAS INDICACIONES TÉCNICAS Y PEDAGÓGICAS PREESTABLECIDAS PARA CADA UNO DE ELLOS Y EN LOS CASOS QUE SEA NECESARIO Y SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO EJECUTARLOS AL INTERIOR DE SU RESPECTIVO GRUPO	MOTIVE A LOS DEPORTISTAS A PARTICIPAR EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DE COMPETICION Y EVENTOS DEPORTIVOS ATENDIENDO LAS INDICACIONES TÉCNICAS Y PEDAGÓGICAS PREESTABLECIDAS PARA CADA UNO DE ELLOS SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO
ACOMPañAR Y APOYAR CON SU GRUPO DE ALUMNOS – DEPORTISTAS EL PROCESO DE OBSERVACIÓN, SELECCIÓN, DETECCIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS Y RESERVA DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO.	EJECUTARE EN EL SIGUIENTE MES EL PROCESO DE OBSERVACIÓN, SELECCIÓN, DETECCIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS DEPORTIVOS DEL DEPARTAMENTO.
PARTICIPAR Y APOYAR A SU GESTOR PROVINCIAL EN LO QUE LES CORRESPONDA EN EL PLAN DEPARTAMENTAL DE CAPACITACIÓN, ORIENTADO A ACTUALIZAR A TODOS LOS FORMADORES DEL PROGRAMA EN TEMAS TÉCNICOS, DIDÁCTICOS, PEDAGÓGICOS, METODOLÓGICOS, CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS A FIN DE MEJORAR SU DESEMPEÑO PROFESIONAL Y LABORAL, ASÍ COMO LA ASISTENCIA A REUNIONES PROGRAMADAS CON EL GESTOR PROVINCIAL QUE SE DEBEN DESARROLLAR MÍNIMO UNA VEZ AL MES	PARTICIPE EN LAS DIFERENTES REUNIONES Y CAPACITACIONES HECHAS POR PARTE DEL SUPERVISOR DIEGO SANDOVAL Y POR PARTE DEL INSTITUTO DE IMDERC PACHO, POR EL COORDINADOR YOHAN RINCON.
ESTRUCTURAR, ENTREGAR Y MANTENER ACTUALIZADO LA BASE DE DATOS Y DOCUMENTACIÓN REQUERIDA EN MEDIO FÍSICO DE LA INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS AL PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO.	ESTRUCTURE LA BASE DE DATOS CON LA INFORMACION PERTINENTES DE LOS PARTICIPANTES DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DE FUTBOL SALA Y ESCUELA RURAL.
REALIZAR PROCESO DE INSCRIPCION Y REUNION DE PADRES CON EL	REALICE PROCESO DE INSCRIPCION DEL MES DE AGOSTO Y EJECUTARE EN EL

ACOMPAÑAMIENTO DE LA PSICOLOGA DEL INSITUTO PARA INFORMAR A LA EJECUCION DEL PROGRAMA	SIGUIENTE MES EL ACOMPAÑAMIENTO DE LA PSICOLOGA DEL INSITUTO
CONVOCAR LOS DEPORTISTAS QUE VIENEN EN EL PROCESO CON EL OBJETIVO DE CONTINUAR Y FORTALECER EL PROGRAMA FORMATIVO PARA QUE A TRAVES DEL ENTRENAMIENTO PARTICIPEN EN CAMPEONATOS Y FESTIVALES	MOTIVE LA PARTICIPACION DE LOS JOVENES EN LOS DIFERENTES EVENTOS Y FESTIVALES DEPORTIVOS DENTRO DEL MUNICIPIO, POTENCIALIZANDO SUS HABILIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS.
REALIZAR EVALUACIONES TECNICAS Y MOTRICES ACORDE A LOS MANUALES Y FORMATO PARA CONOCER EL ESTADO Y NIVEL DE LOS ESTUDIANTES	DESARROLLARE EN EL MES INDICADO POR EL GESTOR PROVINCIAL LAS EVALUACIONES TECNICAS Y MOTRICES ACORDE A LOS MANUALES Y FORMATO PARA CONOCER EL ESTADO Y NIVEL DE LOS ESTUDIANTES
DESARROLLAR, REALIZAR, DIRIGIR Y SUPERVISAR LAS ACTIVIDADES DEL PROCESO DE ACUERDO AL PROGRAMA EN LAS DISICPLINAS DEPORTIVAS QUE PERMITAN IDENTIFICAR EL CRECIMIENTO DEPORTIVO Y GRUPAL	DESARROLLE ACTIVIDADES DE ACUEROD AL PROGRAMA DEPORTIVO DE FUTBOL SALA PERMITIENDO INDENTIFICAR Y APLICAR LA ESPECIFICIDAD DE LOS EJERCICOS E INDIVIDUALIDAD DE LAS HABILIADES DE LOS DEPORTISTAS
PLANEAR Y REALIZAR DURANTE EL PERIODO DE EJECUCION DEL CONTRATO EVENTOS DEPORTIVOS DE PROMOCION Y DIFUSION DEL DEPORTE ASIGNADO	EJECUTARE EN EL SIGUIENTE MES UN INTERCAMBIO DEPORTIVO CON OTRA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL SALA
DESARROLLAR EN LAS CATEGORIAS ASIGNADAS HABILIDADES BASICAS Y COMPLEJAS PARA EL MANEJO DE SUS DESTREZAS DEPORTIVAS	DESARROLLE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS QUE PERMITA EL FORTALECIMIENTO DE LAS DIFERENTES HABILIDADES BASICAS Y COMPLEJAS COMO ENTRENAMIENTOS DE CAPACIDADES COMO FUERZA O RESISTENCIA QUE PERMITA AUMENTAR SU RESDIMIENTO DEPORTIVO
FOMENTAR CON EL DEPORTE UN PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO PARA USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE, ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y MENTES FORJADORAS DE PAZ	FOMENTE EN LOS DEPORTISTAS UN PENSAMIENTO DE SUPERACION PERSONAL POR MEDIO DEL DEPORTE, PROPONIENDO METAS Y BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEPORTIVA
PLANTEAR ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMO APOYO AL PROCESO DE FORMACION EN VALORES QUE AYUDEN AL CRECIMIENTO PERSONAL, GRUPAL Y FAMILIAR	DESARROLLE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMO CHARLAS CON ACOMPAÑAMIENTO DE LA PSICOLOGA Y ACTIVIDADES PRE DEPORTIVOS PARA MAYOR INTEGRACION DE LOS PARTICPANTES
UTILIZAR EN LA RESOLUCION DE PROBLEMAS MOTRICES, LAS CAPACIDADES BASICAS FISICAS Y DESTREZAS, TENIENDO PRESENTE LA POSIBILIDADES Y LIMITACIONES	POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS Y COMPLEJOS DE COORDINACION MOTORA SE BUSCA UN MAYOR DESARROLLOS Y RESPUESTA DE LAS HABILIDADES DEPORTIVAS
RESPONSABLE DEL INVENTARIO QUE SE LE SEA ENTREGADO PARA CUMPLIR CON EL OBJETO DEL CONTRATO	REALICE LISTADO E INVENTARIO DE ELEMENTOS POR PARTE DEL IMDERC

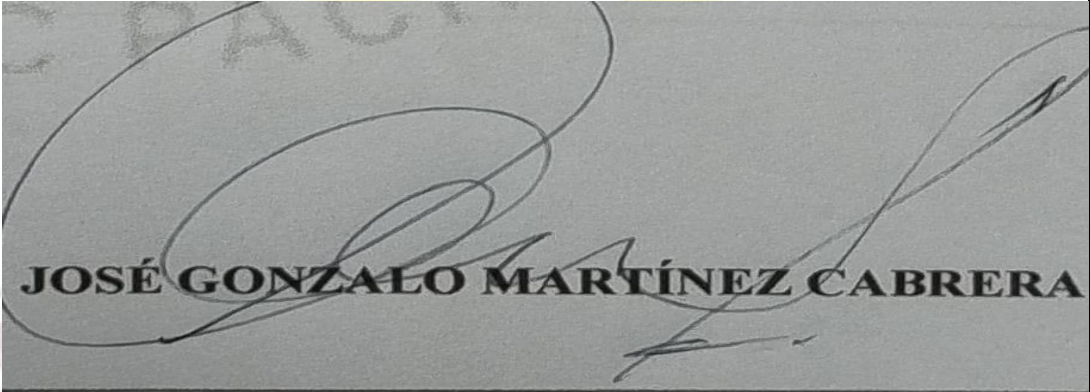
PRESENTAR DE MANERA PUNTUAL Y CUANDO SE SOLICITE INFORMES CONFIABLES DE ASPECTOS QUE IMPLIQUE EL FUNCIONAMIENTO Y CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA	ENTREGUE DE MANERA ACORDE LOS INFORMES CORRESPONDIENTES AL MES Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS
APOYAR TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE REALICEN A TRAVES DE IMDERC PACHO	APOYE ACTIVIDADES COMO EVENTO DE INTERCOLEGIADOS, DESFILES, ADECUACION DEL COLISEO MUNICIPAL, APOYO EN TORNEO DE FUTSAL.
LAS DEMAS OBLIGACIONES QUE SEAN INHERENTES Y NECESARIAS PARA EL ADECUADO CUMPLIMIENTO DE OBJETO CONTRACTUAL.	ASISTI A LAS DIFERENTES REUNIONES HECHAS POT EL IMDERC Y POR INDEPORTES DURANTE EL MES

CERTIFICACIÓN JURAMENTADA

Con la suscripción del presente informe el SUPERVISOR también certifica que VERIFICO el pago de los aportes al Sistema de Seguridad Social a que se refiere el artículo 23 de la L. 1150/07 (El servidor público que sin justa causa no verifique el pago de los aportes a que se refiere el presente artículo, incurrirá en causal de mala conducta, que será sancionada con arreglo al régimen disciplinario vigente.)

Jesid Garcia

Firma del Contratista: _____
C.C No. 1. 032.403.413 de Bogotá

Supervis or del contrato	 JOSÉ GONZALO MARTÍNEZ CABRERA
--------------------------------	---

Anexos:

- Fotocopia de Planilla de Aportes al Sistema de Seguridad Social Integral correspondiente al periodo certificado, según las obligaciones del contrato.
- Cuenta de cobro

EVIDENCIAS

--	--

	
Apoyo juegos Intercolegiados juez	Apoyo juegos Intercolegiados juez
	
Alistamiento, limpieza y demarcación de escenarios.	Desfile celebración 420 años del municipio de Pacho.

--	--

	
Escuelas de formación fundamentacion	Escuelas de formación Perfeccionamiento 2
	 <div>12 sept 2024 10:50:13 a. m. 18-49 Calle 10 Pacho Cundinamarca</div>
Escuelas de formación Perfeccionamiento 1	Reunion instituto de deportes IMDERC

FORMATO DE EVIDENCIAS DE CUMPLIMIENTO CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS Y DE APOYO A LA GESTION

TIPO DE CONTRATO	Profesionales	X	De apoyo a la gestión		No.	082
OBJETO	Objeto del Contrato: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADOR DE LA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA.					
PERIODO:	15 AGOSTO A 14 SEPTIEMBRE		ÁREA:	COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO		
CONTRATISTA:	YESID LEONARDO MURCIA BELLO					
SUPERVISOR:	DIEGO SANDOVAL GOMEZ					

1.

OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	1	Desarrollar el proceso técnico y pedagógico en el municipio, deporte y/o modalidad asignada en los niveles de iniciación, fundamentación y/o especialización deportiva, proceso debidamente articulado a los Planes Pedagógicos y Mallas Curriculares, previamente entregados por la Coordinación del Deporte Formativo.
FECHA	15 AGOSTO 2024	
TEMA	PROCESO TECNICO Y PEDAGICO EN EL MUNICIPIO	
ACTIVIDADES	DESARROLLE EL PROCESO TECNICO Y PEDAGOGICO DE ACUERDO A LA MALLA CURRILAR Y PLAN PEDAGOGICO CON RESPECTO AL MUNICIPIO Y LAS DIFERENTES CATEGORIAS DEPORTIVAS	
TIPO DE EVIDENCIAS	IMAGEN MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGOGICO	
EVIDENCIAS		

		<p>PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FOMATIVO PROGRAMA</p> <p>ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTSAL</p> <p>INTRODUCCIÓN</p> <p>El Instituto Departamental para la recreación y el Deporte de Cundinamarca "INDESPORT" ha permitido en su funcionamiento el Instituto Integral de deportes, recreación y fútbol "IIRDF" del municipio de "Bacatá" el apoyo para la creación de Formaciones deportivas en Fútbol sala dirigido a población (urbana y rural de 6 a 17 años), para que a través de este espacio se haga uso y acercamiento del tiempo libre para contribuir a la formación integral de los deportistas. El Fútbol sala ha alcanzado en estos años un gran éxito en los últimos años porque, satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño de una patria se une a ella y como deporte de afición, satisface su necesidad natural de movimiento constante, activo y placentero. Satisfacer la necesidad de juego, estimulando al interés de jugar que son inherentes al ser humano. Las acciones del alto rendimiento físico como deporte lleva a cabo un proceso de formación específica, donde el deportista participa en todas las diferentes inspecciones específicas como la técnica, táctica, físico y a su vez se involucran completamente y deportes psicológicos, fisiológicos, médicos, nutrición, sociología y recreacionales que por su proceso estarán ligados al juego a través de acciones formativas de movimiento como herramienta y puesta en práctica durante toda su formación, manteniendo un enfoque evaluativo en el cual se puedan observar debilidades y fortalezas en diferentes aspectos que pueden ser corregidos y finalmente pueden dar complemento a la propulsión y objetivos del plan.</p> <p>Por lo tanto, se pretende en un lapso de 3 meses, ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de juegos, con el fin de poder utilizar el aprendizaje del Fútbol sala como un recurso dentro de las clases de Educación Física, esperando para cada etapa educativa, unos objetivos y contenidos diferenciados. Por lo tanto el Fútbol sala es un medio para el desarrollo educativo, puesto que, además de procurar un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo.</p> <p>JUSTIFICACIÓN</p> <p>La creación de formaciones de fútbol de salón pretende ubicar a todos los niños y jóvenes del municipio de Baños, sin ningún tipo de cargo social, con el objetivo claro de formar deportistas integrales que a futuro se conviertan como potencia ante la sociedad como deportistas y como seres humanos que cooperen.</p> <p>Las acciones mencionadas se desarrollan y justifican dentro de la ley 181 de 1985 que recoge en el fomento, divulgación, investigación, actualización, aplicación, perfeccionamiento de la práctica del deporte, recreación y el acercamiento del tiempo libre.</p> <p>Este plan pedagógico se presenta con el fin de fortalecer aspectos de formación deportiva ya mencionados, necesariamente y a su vez promover hábitos que mejoren la calidad de vida de nuestra población (niños).</p> <p>La ley 181 de 1979 en su capítulo de definición y clasificación, conceptualiza el deporte Recreación como "cualquier forma como actividad cultural o deportiva integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programar desescolarizadas de las branches de Formación Deportiva y Recreación".</p> <p>Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 16. Como la específica conducta humana caracterizada por un nivel físico y de alta competitividad de competición o desafío individual mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas tendientes a generar valores morales, éticos y sociales.</p>
<p>se ha elaborado en concordancia con el documento en el cual se han considerado como base conceptual, que para tal fin se aplican los conceptos establecidos o desarrollados. Así podrá existir más de un ente deportivo municipal o distrital por cada entidad territorial.</p> <p>Artículo 69. Los municipios, distritos y capitales de departamento que no tengan ente deportivo municipal tendrán un plan maestro de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta Ley, para su creación, y dentro de este caso, las siguientes funciones:</p> <p>1. Estimar el plan base del deporte, la recreación y el acercamiento del tiempo libre efectuando su seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece lo presente Ley.</p> <p>2. Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio.</p> <p>3. Promover los planes y proyectos que deben incluirse en el Plan Sectorial Nacional.</p> <p>4. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los miembros de la Comunidad Indígena, la presente Ley y los demás recursos que los regulan.</p> <p>5. Desarrollar programas y actividades que permitan promover la práctica del deporte, la recreación, el acercamiento del tiempo libre y la educación Física en su territorio.</p> <p>Las Escuelas deportivas por un plan maestro institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantice su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollo la base y la recreo deportiva de:</p> <p>Cundinamarca a manera de lista plana:</p> <p>Este marco legal es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Constitución Política de 1991• Ley 181 del 19 de mayo del presente• Plan nacional del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2006 - 2019 <p>PAIS DE INICIACIÓN</p> <p>OBJETOS Y METAS DE E. F. Y D.</p> <p>Dirigido a niños entre 6 - 17 años de edad</p> <p>Para de la primera fase específica en el desarrollo de un jugador, donde se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje. Se desarrollan habilidades motoras y coordinativas. Inician en los acciones técnicas y tácticas elementales.</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Realizar y mejorar el desarrollo motor, formas básicas de movimiento, juegos por deporte propios del Fútbol sala, desarrollando capacidades físicas básicas, la recreación y demás actividades de carácter formativo. Fin pro del desarrollo integral físico y cognitivo.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none">• Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a habilidades y destrezas que el jugador posee.• Desarrollar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, carrera, salto, recuperación, equilibrio, giro, los fundamentos y comprensión de los mismos.• Utilizar acciones para el aprendizaje, basados en la familiarización y comprensión con material o viva persona con balón, condiciones de balón, acción, recuperación.		
OBLIGACION ESPECIFICA A	2	Adelantar los procesos de convocatoria e inscripción a través de los medios necesarios y donde se involucren Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, Personas en Situación de Discapacidad, Población Diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar su proceso técnico y pedagógico.
FECHA		15 AGOSTO 2024
TEMA		CONVOCATORIA E INSCRIPCION
ACTIVIDADES		REALICE CONVOCATORIA E INSCRIPCION DE PARTICIPANTES VIA DIGITAL Y PRESENCIAL A LA POBLACION EN GENERAL Y EN ESCUELA RURAL REALIZANDO LA INVITACION A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA A DEPORTIVO
TIPO DE EVIDENCIAS		ANEXO FOTOGRAFICO
EVIDENCIAS		

INSTITUCIÓN EDUCATIVA				BENEFICIADOS		GÉNERO		SECTOR		GRUPOS POBLACIONALES					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES		Masculino	Femenino	Rural Masculino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	P
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS		2	1	2	1						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS		2	2	2	2						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS		3	2	3	2						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS		3	2	3	2						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS		1	2	1	2						
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS											
RIONEGRO	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS											
				TOTALES		11	9	11	9						

OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	4	Cada sesión de clase programada al interior de su proceso técnico pedagógico, deberá tener como mínimo una duración de 120 minutos (2 horas) distribuida en: fase inicial, central y final. Las sesiones de práctica no pueden ser acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación).
FECHA	15 AGOSTO 2024	
TEMA	SESIONES PROGRAMADAS	
ACTIVIDADES	PLANIFIQUE PREVIAMENTE EL MESOCICLO CONFORMADO POR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEL MES DE SEPTIEMBRE, PARA CADA UNA DE LAS CATEGORIAS Y ESCUELA RURAL TENIENDO EN CUENTA EL TIEMPO DE 2 HORAS PARA CADA UNA.	
TIPO DE EVIDENCIAS	IMAGEN	

EVIDENCIAS



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.



FECHA: 29/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
Flexibilidad - velocidad Desplazamientos individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta		3 repeticiones	moderada	1 minuto	
Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

FECHA: 4/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION

OBJETIVO FISICO: mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zin zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematara de primera intención al arco		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el					

OBLIGACIÓN ESPECIFICA

5. Desarrollar 12 horas de trabajo con los grupos establecidos por cada disciplina deportiva (2 sesiones de 2 horas con el grupo de iniciación, 2 sesiones de 2 horas con el grupo de fundamentación y 2 sesiones de 2 horas con el grupo de especialización), además se deben desarrollar 4 horas de trabajo con las instituciones educativas del sector rural (estas se concretan con la coordinación de deporte formativo previa reunión con la secretaria de educación del departamento).Además se establece 2 horas para planeación, análisis de resultados de evaluación, elaboración de informes; para un total de 18 horas semanales de trabajo.

FECHA

AGOSTO 2024

TEMA

SESIONES PROGRAMADAS

ACTIVIDADES

DESARROLLE LAS HORAS CORRESPONDIENTES EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DE FUTSAL SEMANALMENTE Y EN LA ESCUELA RURAL DE BETANIA, DANDO CUMPLIMIENTO AL TIEMPO INDICADO

TIPO DE EVIDENCIAS

ANEXO SESIONES DE ENTRENAMIENTO

EVIDENCIAS



OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	6	Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas según formato establecido (Ver Anexo 1.).
FECHA	30 AGOSTO 2024	
TEMA	SESIONES PROGRAMADAS	
ACTIVIDADES	REALICE Y PLANIFIQUE PREVIAMENTE EL MESOCICLO CONFORMADO POR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO DEL MES DE SEPTIEMBRE, PARA CADA UNA DE LAS CATEGORIAS Y ESCUELA RURAL	
TIPO DE EVIDENCIAS	IMAGEN	
EVIDENCIAS		



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.

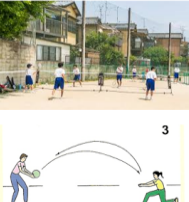


FECHA: 4/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate.
OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

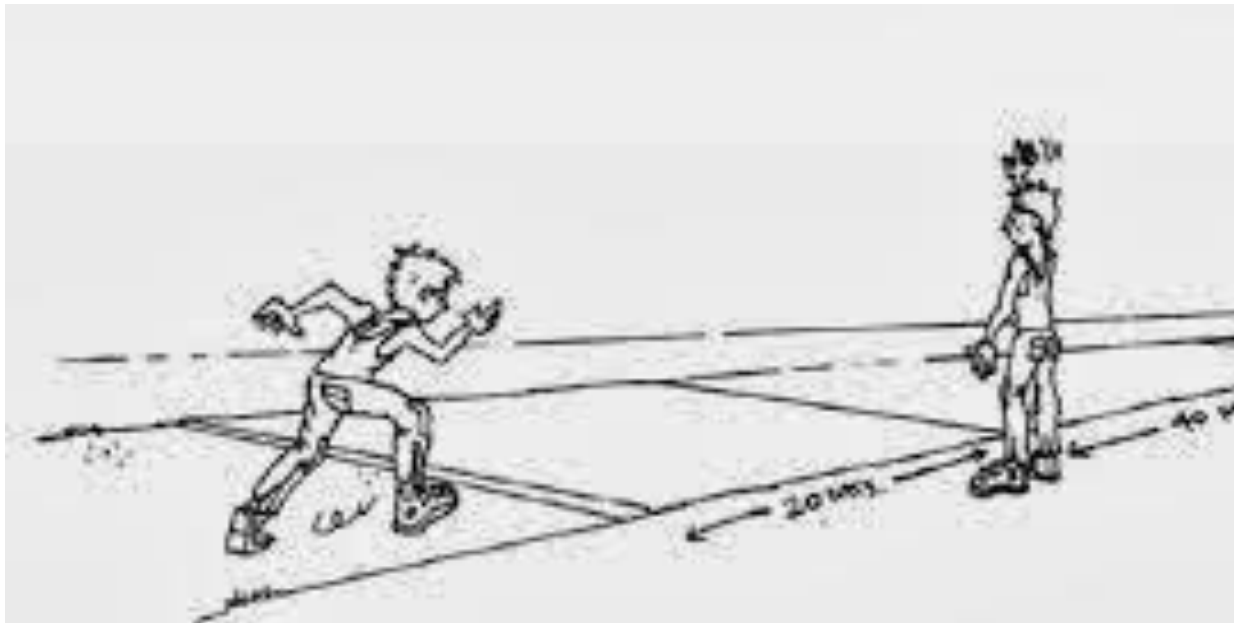
DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zin zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y remata de primera intención al arco utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA: 31 AGOSTO 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: VOLEIBOL CATEGORIA PRE JUVENIL
OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD Y COORDINATIVAS (COORDINACION, ORIENTACION, ANTICIPACION, EQUILIBRIO)
OBJETIVO TECNICO: PERFECCIONAR FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS (VOLEO, RECEPCION, BLOQUEO, SAQUE, REMATE,
OBJETIVO TACTICO: N/A.

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
FASE INICIAL: CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL: (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, PLANCHAS, EJERCICIOS ESTATICOS O DINAMICOS		20 MINUTOS	MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS	120 MINUTOS
FASE CENTRAL: 1. EN CIRCULO CALENTAR 2. SKILLS INDIVIDUAL 3. COMPETENCIA INDIVIDUAL DE MAYOR NUMERO DE CONTACTOS 4. 3 VS 3 CON MALLA 5. EJERCICIO DE REMATE 6. JUEGO VOLEIBOL		80 MINUTOS	MEDIA –	1 A 2	

OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	7	Desarrollar el proceso de seguimiento, control y evaluación de su plan pedagógico y técnicos establecidos para cada nivel de formación junto con la respectiva malla curricular, atendiendo las indicaciones del Gestor Provincial y el Coordinador del Deporte Formativo. Para eso, deberá implementa en el proceso de evaluación de sus deportistas a cargo de manera periódica y en los tiempos de establezca la Coordinación del Deporte Formativo, los logros preestablecidos para cada nivel de formación y entregar por cada uno de ellos un reporte acorde con los lineamientos y parámetros establecidos por la coordinación de deporte formativo.
FECHA	AGOSTO 2024	
TEMA	SEGUIMIENTO CONTROL Y EVALUCIÓN ESTABLECIDOS POR LA COORDINACION	
ACTIVIDADES	LAS EVALUACIONES O ACTIVIDADES ESTÁN PENDIENTES POR EJECUTAR ESPERANDO LAS FECHAS ESTABLECIDOS POR LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO,	

TIPO DE EVIDENCIAS		FOTOGRAFICOS	
EVIDENCIAS			
			
OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	8	Desarrollar y apoyar la participación de sus alumnos deportistas en los Festivales del Deporte Formativo, atendiendo las indicaciones técnicas y pedagógicas preestablecidas para cada uno de ellos y en los casos que sea necesario y según las indicaciones de la Coordinación del Deporte Formativo ejecutarlos al interior de su respectivo grupo	
FECHA	22 DE AGOSTO		
TEMA	JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE MUNICIPAL		
ACTIVIDADES	DESARROLLE Y APOYE EN LA PARTE DE LA LOGÍSTICA Y DE JUZGAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALÓN SEGÚN LAS INDICACIONES DE LA COORDINACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO		
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFICA		
EVIDENCIAS			



OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	9	Acompañar y apoyar con su grupo de alumnos – deportistas el proceso de observación, selección, detección y desarrollo de talentos deportivos y reserva deportiva del departamento.
FECHA	AGOSTO 2024	
TEMA	OBSERVACION Y SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS	
ACTIVIDADES	DESARROLLARE EN EL SIGUIENTE MES EL ACOPAÑAMIENTO DE PROCESO DE OBSERVACION DETENCION DE TALENTOS DEPORTIVOS	
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFICOS	
EVIDENCIAS		
OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	10	Participar y apoyar a su Gestor Provincial en lo que les corresponda en el Plan Departamental de Capacitación, orientado a actualizar a todos los formadores del programa en temas técnicos, didácticos, pedagógicos, metodológicos, científicos y tecnológicos a fin de mejorar su desempeño profesional y laboral, así como la asistencia a reuniones programadas con el gestor provincial que se deben desarrollar mínimo una vez al mes.
FECHA	12 DE SEPTIEMBRE	
TEMA	PARTICIPACION EN CAPACITACIONES O REUNIONES	
ACTIVIDADES	PARTICIPE EN LAS DISTINTAS CAPACITACIONES HECHAS POR EL GESTOR PROVINCIAL DIEGO SANDOVAL JUNTO CON DIRECTOR DE DEPORTE YOHAN RINCON DE IMDERC DE PACHO	
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFICAS	
EVIDENCIAS		



OBLIGACIÓN ESPECÍFICA	11	Estructurar, Entregar y mantener actualizado la base de datos y documentación requerida en medio físico de la inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.
FECHA	15 SEPTIEMBRE 2024	
TEMA	ESTRUCTURAR BASE DE DATOS Y DOCUMENTACION	

ACTIVIDADES

REALICE LA RECOLECCION DE DATOS POR MEDIO FISICO DE FORMULARIOS Y REALICE LA BASE DE DATOS DIGITAL CON LA INFORMACION PERTINENTE DE LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y ESCUELA RURAL

TIPO DE EVIDENCIAS

IMAGEN

EVIDENCIAS

CARACTERIZACION ESCUELAS DE FOM									
BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (R.C., T.I., T.E., ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DÍA-MES-AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL (HOMOSEXUAL, BISEXUAL, HETEROSEXUAL, TRANSEXUAL)	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR RESIDENCIAL (URBANO, RURAL)
NUEVO	TI	107.360.679.00	SARAY CAMILA VANE GAS RUBIANO	8	15/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	LAS PALMAS	URBANO
NUEVO	TI	1073609320	KAILLY GABRIELA TRIANA RUBIO	10	09/03/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO
NUEVO	TI	1021684.704	MAIRA ALEJANDRA CALVO	11	25/04/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA LA CABRERA	RURAL
NUEVO	TI	1076.245.171	KAROL SOFIA ROMERO MONTAÑO	14	25/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA LA CABRERA	RURAL
NUEVO	TI	1089.614.181	STHEFANIA LADINO TRIANA	12	19/02/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRINOLINA	URBANO
NUEVO	TI	1023.393.319	ALISON ZAMIRA LEON GONZALEZ	12	20/06/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CONGLOMERADO 40	URBANO
NUEVO	TI	1019.775.011	LINA SOFIA REINA RINCON	13	30/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BELLAVISTA	URBANO
NUEVO	TI	10.736.604.740	SHERELY NATZIRI ORDÓÑEZ ZAMORA	13	23/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	COLINAS I	URBANO
NUEVO	TI	1020.767.768	WENDY VALENTINA NAVARRETE	14	20/08/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KENNEDY	URBANO
NUEVO	PPT	12A344	WISDERLY DEL VALLE HERNANDEZ M	14	22/01/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	COLINAS I	URBANO
NUEVO	TI	1073.602.943	NICOL DANY LAMPREA CHAVEZ	15	11/11/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KENNEDY	URBANO
NUEVO	TI	5.807.372	ANNE LIS GIANTOMASA	15	13/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	COLINAS I	URBANO
NUEVO	TI	1076.653.963	MARIA JOSE PEREZ GARZON	15	28/03/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BOLIVAR	URBANO
NUEVO	TI	1073.602.624	MARIA FERNANDA RODRIGUEZ	15	08/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA GAVILAN	URBANO
NUEVO	TI	1073.601.44	KAROL VALERIA RODRIGUEZ	16	24/03/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BELLAVISTA	URBANO
NUEVO	TI	1073.601.628	LICETH DAYANA ROMERO MONTAÑO	16	27/05/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA LA CABRERA	RURAL
NUEVO	TI	1073.261.756	LAURA MELISA MORLA LOPEZ	17	18/07/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VILLAS DEL SOL	URBANO
NUEVO	TI	1073.600.980	WENDY DAYANNA MIRANDA WALTEROS	17	17/09/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BOLIVAR	URBANO
NUEVO	TI	1076.243.345	MICHEL ANDREA NAVARRETE PALACIOS	17	20/09/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KENNEDY	URBANO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

Nombre: Dazly Michell

Apellidos: Vargas Gomez

Fecha de nacimiento: Día 20 Mes 12 Año 2009

Tipo de identificación: R.C. ☐ T.I. ☒ C.C. ☐ otro Cual? _____

Número de identificación: 107360259

Año que cursa: Decimo Nombre de la Institución Educativa: Aguila Parra

Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantalón: 38 Talla Camiseta: 5

Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 9 2828 Barrio San Jose

EPS: Familiares Régimen: Subsidiado ☒ Contributivo ☐

Nombre y Apellidos del padre: _____

Documento de identidad: _____ de _____

Celular: _____

Nombre y Apellidos de la madre: Alba Rubiela Gomez Baboya

Documento de identidad: 107359243 de Baba - Cundinamarca

Teléfono: 3121911605

Nombre y Apellidos del responsable que inscribe: Alba Rubiela Gomez

Celular en caso de emergencia: 3121911605

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Tipo de familia: nuclear ☐ monoparental ☐ adoptiva ☐ homoparental ☐ extensa ☐ compuesta ☐

Sexo: femenino ☐ masculino ☐ intersexual ☐

Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☒ heterosexual ☐ transexual ☐

Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐

Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐ en condición de discapacidad ☐ familia en riesgo social y catastrófica ☐ minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☒

Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐ sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☒

Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos ☐ negritudes ☐ palequeño ☐ room ☐ raizal ☐ otra ☐ Cual? _____

Lenguas: castellano ☐ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐

Sector Residencial: urbano ☐ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le han detectado alguna enfermedad respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual? _____

Le han practicado alguna intervención quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual? _____

Alérgico a: _____

Tipo de Sangre: RH _____

Vacunado contra el COVID SI ☒ NO ☐ POR QUÉ _____

Vacunado contra la INFLUENZA SI ☐ NO ☐ POR QUÉ _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha inscripción, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa:

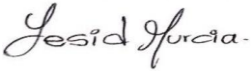
El Instituto Departamental de Recreación, Cultura y Deporte - IMDERC dentro de sus políticas para inscribir en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

OBLIGACIÓN ESPECIFICA

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).

FECHA	AGOSTO 2024
TEMA	INFORME CONTRACTUAL SECOP II
ACTIVIDADES	PRESENTARE EN LA PLATAFORMA DE SECOP II EL INFORME DE EJECUCION CONTRACTUAL CON SUS RESPECTIVOS SOPORTES EN LAS FECHAS ESTABLECIDAS
TIPO DE EVIDENCIAS	FOTOGRAFICO
EVIDENCIAS	
 4 INFORME DE ACTIVIDADES IMDERC 20...  4 INFORME DE ACTIVIDADES IMDERC 20...  4. INFORME DE ACTIVIDADES SEPTIEMB...  7. REPORTE DE USUARIOS SEPTIEMBRE  9. PLANILLA DE ASISTENCIA FUTSAL SEP...  CUENTA DE COBRO AGOSTO - SEPTIEM...  HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO  SEGUIMIENTO ESCUELAS 2024 FUTSAL P...	

2.

FIRMA: 
NOMBRE: YESID LEONARDO MURCIA BELLO
CORREO: yesid.murciab1987@gmail.com
CONTACTO: 3057483916

PROGRAMA DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE FORMATIVO

PROGRAMA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTSAL

INTRODUCCION

El Instituto Departamental para la recreación y el Deporte de Cundinamarca “INDEPORTES” ha permitido en acompañamiento del Instituto Municipal de deportes, recreación y cultura “IMDERC” del municipio de “Pacho” el apoyo para la escuela de formación deportiva en futbol sala dirigido a población (niños y niñas de 6 a 17 años), para que a través de este espacio se haga uso y aprovechamiento del tiempo libre para contribuir a la formación integral de los deportistas. El futbol sala ha adquirido un gran auge en los niños en los últimos años porque, satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo, saltando y chutando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. La creación del plan pedagógico tiene como objetivo llevar a cabo un proceso de formación específico guiado al deporte mencionado en donde se trabajarán aspectos específicos como la técnica, táctica, físico y a su vez se involucran componentes y aspectos psicológicos, motrices, teóricos, volitivos, axiológicos y recreacionales que por su puesto estarán ligados al juego a través de acciones formativas de movimiento como herramienta y puesta en práctica durante todo el proceso; manteniendo un enfoque evaluativo en el cual se puedan observar debilidades y fortalezas en diferentes aspectos que puedan ser corregidas y finalmente puedan dar cumplimiento a la propuesta y objetivos del plan.

Por lo tanto, se pretende en un lapso de 5 meses, ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de juegos, con el fin de poder utilizar el aprendizaje del fútbol sala como un recurso dentro de las clases de Educación Física, siguiendo para cada etapa educativa, unos objetivos y contenidos determinados. Por lo dicho el fútbol sala es un magnífico instrumento educativo, puesto que, además de producir un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo.

JUSTIFICACION

La escuela de formación de fútbol de salón pretende vincular a todos los niños y jóvenes del municipio de Pacho, sin ningún tipo de sesgo social. Con el objetivo claro de formar deportistas íntegros que a futuro se consoliden como potencia ante la sociedad como

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



deportistas y como seres humanos que cooperen.

Lo anterior mencionado se desarrolla y justifica dentro de la ley 181 de 1995 nos acoge en el fomento, divulgación, masificación, planificación, ejecución, asesoramiento de la práctica del deporte, recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este plan pedagógico se presenta con el fin de brindar espacios de formación deportiva ya mencionados anteriormente y a su vez promover hábitos que mejoren la calidad de vida de nuestra población Pachuna.

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

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

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación”.

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.

Mediante la continuidad de la escuela de formación deportiva para el presente año en la

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



modalidad de fútbol de salón implementado como estrategia extracurricular, se pretende contribuir en el desarrollo integral de los jugadores, a través de los procesos de iniciación, fundamentación deportiva en donde se inculca además valores fundamentales que le permitan obtener mejores relaciones interpersonales. Bajo la estructuración y modelo de malla curricular en sus diferentes componentes y contenidos formativos se busca dar cumplimiento a los objetivos y metas que conlleven sistemáticamente adaptar el juego y el entrenamiento del fútbol de salón a la capacidad física e intelectual del deportista, cuidando siempre su estado en cuanto a la etapa de crecimiento pero que también le permitan una mejor calidad de vida.

MARCO LEGAL

ASPECTOS NORMATIVOS

Según la CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA:

ART 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte a al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.”

LEY NÚMERO 49 DE 1993 (marzo 4) “Por la cual se establece el régimen disciplinario en el deporte”.

ART. 1º—Objeto del régimen disciplinario. El régimen disciplinario previsto en esta ley, tiene por objeto preservar la ética, los principios, el decoro y la disciplina que rigen la actividad deportiva y a la vez asegurar el cumplimiento de las reglas de juego o competición y las normas deportivas generales. ART. 2º—Campo de aplicación. El campo de aplicación del régimen disciplinario en el deporte, para los efectos de la presente ley, se extiende a las infracciones de las reglas de juego o competición y normas generales deportivas, tipificadas en el Decreto 2845 de 1984, en esta ley y en las disposiciones reglamentarias de estas normas y en las estatutarias de los clubes deportivos, ligas, divisiones profesionales y federaciones deportivas colombianas, cuando se trate de actividades o competiciones de carácter nacional e internacional o afecte a deportistas, dirigentes, personal técnico, científico, auxiliar y de juzgamiento que participen en ellas.

ART. 3º—Conceptos de infracción. Son infracciones de las reglas de juego o competición las acciones u omisiones que, durante el curso del juego o competición, vulneren, impidan o

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



perturben su normal desarrollo y son infracciones a las normas generales deportivas las demás acciones u omisiones que sean contrarias a lo dispuesto por dichas normas, en especial el Decreto 2845 de 1984 y las que lo reglamenten.

Ley 181 de Enero 18 de 1995

Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitar el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

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

1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

Principios fundamentales

Artículo 4°. *Derechos sociales.* El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



comunitaria.

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5°. Se entiende que:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

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

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

Artículo 7°. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

Artículo 15. El deporte en general. Es 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.

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

Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento,

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



recreación y Desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Artículo 40. Los municipios y departamentos darán oportunidades laborales a los deportistas colombianos reconocidos a que se refieren los artículos anteriores, incluidos los que obtengan reconocimiento en campeonatos departamentales de carácter oficial.

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

Artículo 51. Los niveles jerárquicos de los organismos del Sistema Nacional del Deporte son los siguientes:

Nivel Nacional. Ministerio de Educación Nacional, Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes Comité Olímpico Colombiano y Federaciones Deportivas Nacionales.

Nivel Departamental. Entes deportivos departamentales, Ligas Deportivas Departamentales y Clubes Deportivos.

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

CAPITULO IV

Entes deportivos municipales y distritales

Artículo 68. Las actuales Juntas Municipales de Deportes y la Junta de Deportes de Bogotá, reorganizadas por la Ley 49 de 1983 se incorporarán a los respectivos municipios o distritos como entes para el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar de la entidad territorial, de conformidad con los Acuerdos que para tal fin expidan los concejos municipales o distritales. No podrá existir más de un ente deportivo municipal o distrital por cada entidad territorial.

Artículo 69. Los municipios, distritos y capitales de departamento que no tengan ente deportivo municipal contarán con un plazo máximo de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta Ley, para su creación, y tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Proponer el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre efectuando su Seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la presente Ley.

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



2. Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio.
 3. Proponer los planes y proyectos que deban incluirse en el Plan Sectorial Nacional.
 4. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que los regulen.
 5. Desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio.
- 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

FASE DE INICIACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 8 AÑOS

Dirigido a niños entre 5 - 8 años de edad

Ésta es la primera fase específica en el desarrollo de un jugador, donde se inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje. Se desarrollarán habilidades motrices y coordinativas. Iniciarse en las acciones técnicas y tácticas elementales.

OBJETIVO:

Reforzar y mejorar el desarrollo motor, formas básicas de movimiento, juegos pre deportivos propios del futbol sala, desarrollando capacidades físicas básicas, la recreación y demás actividades de carácter formativo. En pro del desarrollo integral físico y cognitivo.

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación
Cundinamarca

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a habilidades y destrezas que el jugador posee.
- Desarrollar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, carreras, saltos, recepciones, equilibrios, giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
- Utilizar ejercicios para el aprendizaje, basados en la familiarización y coordinación viso manual, y viso pédica con balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Conocer el ataque y la defensa, y comenzar a atacar y a defender.
- Practicar con situaciones reales de juego a través del 1x1, 2x2 y 3x3, con reducciones del espacio y adaptación del móvil al tamaño de los jugadores.

ESTRUCTURA Y PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA FORMATIVO

El Fútbol de Salón o Fútbol Sala nació en Montevideo (Uruguay) en el año 1930, cuando las mieles del éxito futbolístico oriental vivían en su máximo esplendor ya que habían conquistado los Juegos Olímpicos de 1924 (Ámsterdam / Holanda), 1928 (Colombes / Francia) y la Copa del Mundo de 1930 disputada en ese país.

Por tal motivo en el pequeño país sudamericano se practicaba el deporte en cuanto rincón se pudiese. El Prof. Juan Carlos Ceriani de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) a consecuencias de que los niños de club comenzaban a patear la pelota después de la clase de gimnasia en la cancha de básquetbol, improvisó un campo de juego de fútbol. Tomo reglas de diferentes deportes, como el baloncesto, balón mano, waterpolo y el fútbol para ir dándole forma a las del Fútbol de Salón.

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

Del baloncesto se tomó la duración del partido, la cantidad de jugadores por equipo, la falta personal, el cambio de jugadores, del balón mano, una pelota que picara poco, los arcos de pocas dimensiones, la medida de la cancha y el no poder marcar gol desde cualquier distancia; del fútbol sus propias condiciones y del water polo las reglas referentes al arquero. Así que comenzó la historia del fútbol sala y con él un furor impresionante en el Uruguay con respecto al Fútbol de Salón que trascendió fronteras, fue así que se expandió por Brasil, Perú, Chile, Paraguay, Argentino, cruzó el Atlántico para llegar a España y posteriormente al Resto del Mundo.

Para 1965 se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol Sala como así también se desarrolló el primer torneo sudamericano.

En 1971 se fundó en la ciudad de San Pablo al Federación Internacional de Fútbol Sala (FIFUSA), la misma llevo a la disputa del primer campeonato del mundo en el año 1982. La FIFUSA fue una organización independiente hasta el 2002, año de su desaparición.

En 1985 a través del congreso de FIFUSA, nació la denominación “Futsal” que viene de las palabras “Fútbol” y “Salón”, ya que la FIFA prohibió la utilización del término “Fútbol”.

Para 1990 y continuando con la historia del fútbol sala las asociaciones sudamericanas se unieron junto con las del resto de América para así formar la PANAFÚTSAL (Confederación Panamericana de Fútbol), esta organización que se había separado del FIFUSA tuvo toda la intención de asociarse a la FIFA cuando corría el año 2000, pero al no prosperar la idea, se unieron diferentes asociaciones de otros países que formaron una nueva organización mundial. Fue así que para el año 2002 se fundó la Asociación Mundial de Futsal (AMF), cuya sede se encuentra en la ciudad de Asunción (Paraguay) y el presidente actual es el paraguayo Ricardo Alarcón.

EL REGLAMENTO

El juego básicamente consiste en dos equipos, cada uno con 5 jugadores en el campo. La duración del juego es de 40 minutos divididos en dos partes. El árbitro es quien controla

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación
Cundinamarca

las leyes del juego.

Sobre los jugadores de futsal

De los cinco jugadores uno de ellos es el arquero o guardameta.

Si alguno de los equipos se queda con menos de 3 jugadores el juego es interrumpido.

El equipamiento de los jugadores de diferentes equipos debe diferenciarse bien uno de otro.

El arquero debe tener un equipamiento que lo distinga del resto para mejor identificación.

El jugador no puede tener ningún objeto que pueda herir al oponente, tales como zarcillos, collares, brazaletes, anillos, entre otros.

Cada equipo tiene hasta 12 jugadores de reserva y las sustituciones son ilimitadas.

El arquero puede tener el balón por no más de 4 minutos.

Duración del juego de Futsal

La duración es de 40 minutos dividida en dos partes.

Cada tiempo es de 20 minutos, entre estos 15 minutos de descanso.

Cada equipo tiene un tiempo extra dentro de cada mitad, estos duran 1 minuto.

Detalles técnicos del futsal

El largo del campo debe ser mínimo 25 x 16 metros. Y un máximo de 42 x 25 metros.

La pelota debe ser de talla 4, es decir, con una circunferencia entre 62 y 64 centímetros y un peso entre 400 y 440 gramos, esto al principio del juego.

La cancha tiene varias zonas: el centro de la cancha que es un círculo, el área de penal y el área de sustitución.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



Gobernación
Cundinamarca

El campo es hecho de madera o un material artificial similar.

Faltas

Todas las faltas directas cuentan como faltas acumuladas.

Para recibir un tiro libre puede ser por patear, molestar, cargar, saltar, empujar, taclear, sostener, escupir, manotear, entre otros.

Un tiro libre indirecto resulta por juego peligroso o impedimento, no cuenta como faltas acumuladas.

Al equipo le advierte el árbitro cuando llevan cinco faltas acumuladas en una mitad.

Los tiros libres se toman desde el sitio donde ocurrió la falta. Todos los oponentes deben estar al menos a 5 metros.

Un equipo puede ser premiado con un tiro desde la segunda marca penal, esto cuando el otro tiene 6 o más faltas acumuladas.

El tiro penal es desde el centro del área.

En los juegos internacionales debe haber dos árbitros.

Al igual que en el fútbol hay tarjetas amarillas y rojas.

Terreno de juego

El terreno de juego tendrá que ser de forma rectangular.

Largo: Entre 38 y 42 metros Ancho: Entre 18 y 25 metros Área Penal Estará delimitada por tres líneas. Una recta de 3 metros de longitud que es paralela a la línea de fondo, las otras dos serán curvas.

Punto Penal

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Estará a una distancia de seis metros del medio de cada arco. Punto de doble penal
Este punto estará a diez metros del centro de los arcos, será marcado por una línea de diez centímetros de largo que se llamarán línea de doble penal.

Arcos

Los arcos serán formados por dos postes verticales y uno que los una horizontal. Las medidas son de una distancia de 3 metros entre los postes verticales y 2 metros del poste horizontal al suelo.

Superficies de los campos de juego

Tendrá que ser uniforme, lisa y sin ningún tipo de obstáculos. Podrá ser de madera, parque, asfalto, cemento, caucho o material plástico compacto. No está permitido las superficies de césped tanto sea natural o sintético.

Los partidos se deberán jugar bajo techo, teniendo que estar éste a no menos de 4 metros de altura.

Cronometrador y Anotador

Deberá existir obligatoriamente una mesa que estará ubicada como mínimo a 1 metro de distancia por fuera de la línea lateral del terreno de juego donde se encontrarán el cronometrador y el anotador.

Pelota

Las pelotas con las que se juegue deberán estar homologadas por las federaciones correspondientes. De cuero o de otro material autorizado, teniendo que medir una circunferencia entre 62 y 64 centímetros. El peso tendrá que oscilar entre los 400 y 440 gramos. Dejando caer la pelota desde una altura de dos metros, el primer pique no podrá rebotar menos de 50 centímetros, ni más de 65 centímetros.

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

Jugadores

Cada equipo estará formado por 5 jugadores (uno tiene que ser arquero), no existirá límite de sustituciones. De esta forma cualquier jugador que fuera sustituido podrá ingresar nuevamente. Cuando un jugador es expulsado (Tarjeta Roja) recién podrá ingresar un sustituto cuando se cumplan los 2 minutos con los que se castigan al equipo que sufrió la expulsión.

Equipamiento de los jugadores

Camisetas de manga larga o cortas. Tendrá que portar un número en la espalda, cuyo color tendrá que contrastar con el de la camiseta, la longitud de estos tendrá que ser de 15 a 20 centímetros. Pantalones cortos. De usar calentadores, estos deberán ser de color de los pantalones. Medias. Calzado. Tendrán que ser de lona o cuero blando, suela de goma u otro material similar. Canilleras. Es de uso obligatorio. Arqueros. Su indumentaria tendrá que ser diferentes a los de los jugadores de campo. Pondrán usar pantalones largos.

Árbitros

Se tendrá que designar un árbitro para cada uno de los partidos. Las decisiones de estos son definitivas. Se contará a su vez con un segundo árbitro, que ayudará al primer árbitro para dirigir el juego conforme a las reglas del fútbol sala. Junto con el cronometrador habrá un tercer árbitro que lo asistirá, como a su vez todo lo referente a los detalles en el transcurrir de los partidos.

Gol

Se concederá un gol válido, si la pelota traspasa totalmente la línea de meta entra los postes y por debajo del palo horizontal. Siempre y cuando el equipo que lo anote no haya infringido las Reglas de Juego.

Faltas e infracciones

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación
Cundinamarca

Tiro libre directo: Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete faltas irregulares y que el juez lo juzgue como tal. El tiro libre directo se ejecutará en el lugar donde se realizó la falta todas las infracciones serán acumuladas.

Tiro penal: Se concederá un tiro de penal si un jugador comete una de las faltas antes mencionadas dentro de su área de penal, esto puede ser independiente de donde se encuentre en la pelota, y siempre que ésta se encuentre en juego.

Tiro libre indirecto:

Se concederá un tiro libre indirecto al equipo adversario si el arquero comete una de las siguientes faltas: Tras despejar el balón, vuelve a recibirlo de un compañero sin que el balón haya atravesado primero la línea de media cancha, o haya sido jugado o tocado por un adversario. Cuando el arquero toca o controla con las manos el balón que un compañero le ha pasado con el pie. Cuando el arquero toca o controla la pelota con las manos que un compañero le ha pasado de saque de banda. Cuando el arquero toca o controla con las manos o con los pies, en su propia mitad de la superficie de juego, durante más de cuatro segundos.

Se concederá asimismo un tiro libre indirecto al equipo adversario, que se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta, si el árbitro considera que el jugador: Juega de forma peligrosa Obstaculiza el avance de un adversario Impide que el portero lance el balón con las manos. Comete cualquier otra falta que no haya sido anteriormente mencionada en la Regla XII, por la cual el juego sea interrumpido para amonestar o expulsar a un jugador.

Tiro libre indirecto: se lanzará desde el lugar donde se cometió la falta, excepto si el balón se encontraba en el interior del área de penalti, en cuyo caso se colocará el balón en la línea del área de penalti, en el punto más cercano al lugar donde se encontraba el balón cuando se detuvo el juego.

Sanciones disciplinarias

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



Gobernación
Cundinamarca

Los jugadores podrán ser sancionados o amonestados de acuerdo con la falta que cometan como así también a la consideración del árbitro. Podrán recibir la Tarjeta Amarilla (Amonestación) o Tarjeta Roja (Expulsión).

Faltas acumuladas

Son sancionadas con tiro libre directo. Las primeras cinco faltas cometidas en un periodo por un equipo serán ejecutadas por el adversario teniendo en el frente una barrera formada por el equipo rival a 5 metros de distancia. A partir de la sexta falta, ésta se sanciona con un tiro "doble penal", que se pateo sin barrera y frontal al arco en un punto intermedio entre la meta y el medio del campo.

Saque de banda y tiro de esquina

El saque de banda es una forma de reanudar el juego. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda. El tiro de esquina es una forma de reanudar el juego. Se podrá anotar un gol directamente de un saque de esquina, pero solamente contra el equipo contrario

CONTENIDOS:

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



Gobernación
Cundinamarca



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION Y CULTURA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN 1

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	Acoplamiento
						Orientacion
						Diferenciacion
						Reaccion
						Adaptacion
						Agilidad
						Ritmo

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	2	CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS	Equilibrio
						Educación de la actitud
						Control o coordinación
						Equilibrio o ajuste postural
						Respiración
						Relajación
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar
						Correr
						Saltar
						Atrapar
						Rodar
						Imitar
			S			Fuerza Estática
						Fuerza dinámica

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



Gobernación
Cundinamarca

		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza Explosiva
						Fuerza resistencia
				2	RESISTENCIA	Aeróbica
						Anaeróbica
				3	VELOCIDAD	Reacción
						Traslación
						Gestual
				4	FLEXIBILIDAD	Estática
						Dinámica
				1	CONTROL DE BALON	Dominio
						Recepciones
						Superficies de contacto
						clasico - orientado
						Corto y Largo
						Las zonas del campo

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

E	I	TECNICO	DESTREZAS	2	PASES	Sucesión de pases
				3	CONDUCCIÓN	Entre dos o mas jugadores
						Pases en direcciones
						Conducción con un pie
						Conduccion con ambos pies / alternancia
						Dirección
						Espacialidad
						Calidad
						Idoneidad
				4	REMATE	Regulación de la fuerza
						Ajuste postural activo
						Superficies de impacto

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

F U T S A L	I A C I Ó N					Remate bilateral
				5	CABECEO	Superficies de contacto
						Decisión
						Dirección
						Ubicación temporoespacial
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el futsal
						Exposicion del deporte y sus caracterís
				2	REGLAMENTACION	Normas fundamentales
						Reglas de juego
						Aspectos técnicos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Cuidado del entorno y campo de jue
						Cuidado de si mismo y de los dem

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

	2			VO	1	VALORES	Cuidado por los elementos e indumentaria
							Respeto por disciplina deportiva
							LEALTAD
							PRODUCTIVIDAD
							COMPROMISO
							HONESTIDAD
							PERTENENCIA
							RESPECTO
							JUSTICIA
							TOLERANCIA
							SERVICIO
							SOLIDARIDAD
							ASEO CORPORAL

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación de
Cundinamarca

		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO
						EJERCICIO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN
						COMUNICACIÓN
						TOMA DE DECISIONES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
						CONVIVENCIA DEPORTIVA
						CREATIVIDAD
						CRITICA - CORRECCION

- COMPONENTE ANTROPOMETRICO



Gobernación
Cundinamarca

DADES LUDICAS Y RECREATIVAS

ACTIVE

. Método directivo

1. Instrucción es directa

- COMPONENTE A**

2. Objetivos definidos e impuestos
3. Actividades dirigidas por el entrenador
4. El entrenador mantiene el control, orden y disciplina
5. El jugador ejecuta como repetidor e imitador

Aspectos de trabajo:

1. Mando directo: El entrenador controla todos los aspectos y el jugador espera instrucciones, el entrenador debe ser quien demuestra la acción a realizar.
2. Asignación de tareas: Trabajos en circuitos en donde el entrenador demuestra y determina el número de repeticiones e intensidad de la acción a realizar.
3. Enseñanza recíproca: El entrenador ordena a los jugadores en grupos de trabajo y da señales de sus funciones, ejecutar, evaluar o anotar y llega a un acuerdo con el entrenador sobre la realización de la acción.
4. Enseñanza individualizada: El entrenador diseña acciones con corrección de errores para que el jugador las ejecute.

Método de indagación y búsqueda

Características:

1. Existe un aprendizaje activo
2. La formación es integral
3. Los objetivos son abiertos
4. Las actividades son más autónomas
5. Mayor participación y toma de decisiones

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



Aspectos de trabajo:

1. Descubrimiento guiado: Busca mejorar la técnica individual mediante el desarrollo cognitivo del jugador. Fomenta la creatividad y permite llevar a cabo mayor cantidad de posibilidades motrices, dejando iniciativa a las actividades para que el jugador las ejecute, facilitando información, pero sin darle una solución.
2. Resolución de problemas: Los jugadores de forma individual y grupal deben buscar la solución a un problema táctico planteado por el entrenador.

EVALUACIÓN:

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la observación constante a los diferentes desempeños y desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO**



Gobernación de
Cundinamarca

EDAD DECIMAL

Para mejorar la precisión en los cálculos antropométricos y realizar comparaciones validas, es necesario calcular la edad del niño en decimales de año, para ello se empleará la tabla 1, en la cual aparecen los decimales de año.

Si manejamos la edad solamente en años cumplidos, estamos cometiendo un error considerable, sobre todo con los más pequeños, pues las variaciones en las diferentes características en el lapso de un año son muy grandes, un niño normalmente crece 5.3 cm de estatura y 3.4 kg de peso de los 7 a los 8 años, o mejora su fuerza isométrica de presión de la mano en 3.2 kgf, o la distancia en salto largo sin impulso en casi 10cm.

Para calcular la edad decimal se resta de la fecha de evaluación (en decimales) la fecha de nacimiento en decimales. Los decimales se buscan cruzando el mes de nacimiento (columnas 1 a 12) con el día (filas 1 a 31).

Tabla 1. Decimales de Año

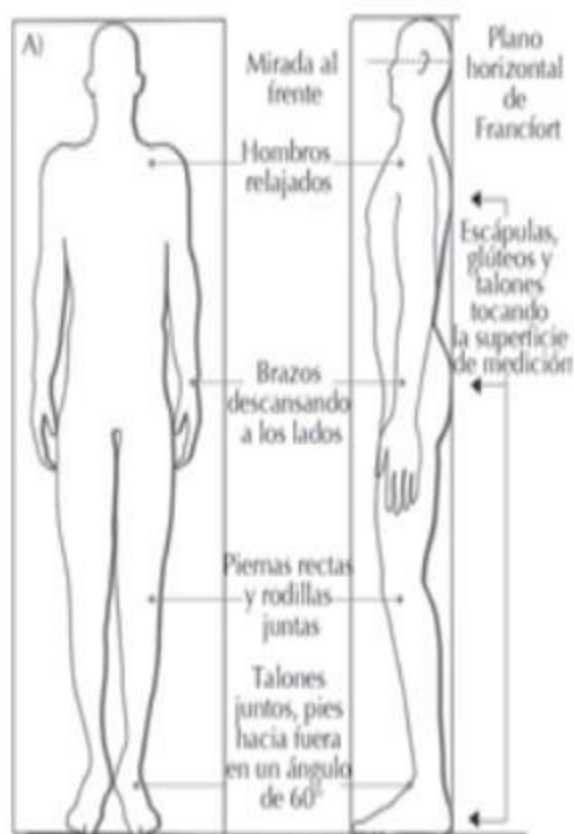
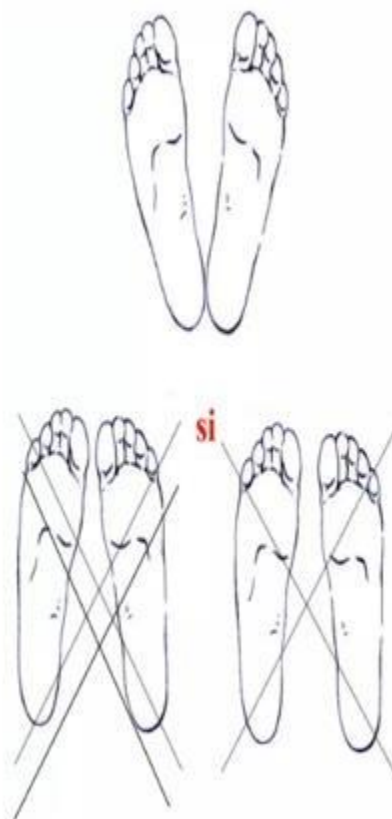
ENERO - DICIEMBRE												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	379	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	933
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077	159	238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079	----	241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082	----	244	----	411	----	578	663	----	830	----	997
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

TALLA DE PIE O ESTATURA



Su medición se realiza con un tallímetro o con un metro pegado a una pared. Se realiza cuando un sujeto se encuentra en la posición de pie, con los talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en ángulo de 45° . La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento.

La cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir que el borde inferior de la órbita ocular y el meato auricular estén alineado horizontalmente. Se desliza la pieza móvil del tallímetro hasta ponerla en contacto con el vértex, presionando ligeramente. Se le ordena inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro, verificando que en este momento el niño conserve la postura descrita anteriormente.



PREDICCIÓN DE LA ESTATURA FINAL



Gobernación de
Cundinamarca

A cualquier edad es posible predecir la estatura final que van a tener los niños o adolescentes, para ello es necesario saber con precisión su edad decimal y empleando la tabla de porcentaje de crecimiento con la edad para hombres y para mujeres y se desarrolla la siguiente formula:

$$EF = Ea * (100 / \%C)$$

Donde:

EF es la estatura final a predecir

Ea es la estatura actual medida

%C es el porcentaje de crecimiento que tiene a la edad decimal Actual.

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en Hombres

Edad	DECIMAS PARTES DEL AÑO.									
	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1	42.2	42.93	43.66	44.39	45.12	45.85	46.58	47.31	48.04	48.7
2	49.5	49.93	50.36	50.79	51.22	51.65	52.08	52.51	52.94	53.57
3	53.8	54.22	54.64	55.06	55.48	55.90	56.32	56.74	57.16	57.58
4	58.0	58.38	58.76	59.14	59.52	59.90	60.28	60.66	61.04	61.42
5	61.8	62.14	62.48	62.82	63.16	63.50	63.84	64.18	64.52	64.86
6	65.2	65.58	65.96	66.34	66.72	67.10	67.48	67.86	68.24	68.62
7	69.0	69.30	69.60	69.90	70.20	70.50	70.80	71.10	71.40	71.70
8	72.0	72.30	72.60	72.90	73.90	73.50	73.80	74.10	74.40	74.70
9	75.0	75.30	75.60	75.90	76.20	76.50	76.80	77.10	77.40	77.70
10	78.0	78.31	78.62	78.93	79.24	79.55	79.85	80.17	80.48	80.79
11	81.1	81.41	81.72	82.03	82.34	82.65	82.96	83.27	83.58	83.79
12	84.2	84.51	84.82	85.13	85.44	85.75	86.06	86.37	86.68	86.99
13	87.3	87.72	88.14	88.56	88.98	89.40	89.82	90.24	90.66	91.08
14	91.5	91.96	92.42	92.88	93.34	93.80	94.26	94.72	95.18	95.64
15	96.1	96.32	96.54	96.76	96.98	97.20	97.42	97.54	97.98	98.08
16	98.3	98.40	98.50	98.60	98.70	98.80	99.90	99.00	99.10	99.20
17	99.3	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55	99.60	99.65	99.70	99.75
18	99.8	99.82	99.84	99.86	99.88	99.90	99.92	99.94	99.96	99.98
19	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Tomado de Restrepo 2000

Tabla de Porcentaje de Crecimiento con la edad en mujeres



DECIMAS PARTES DEL AÑO.

Edad	0.0	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1.	44.70	45.51	46.32	47.13	47.94	48.75	49.56	50.37	51.18	51.99
2.	52.80	53.22	53.64	54.06	54.48	54.90	55.32	55.74	56.16	56.58
3.	57.00	57.48	57.96	58.44	58.92	59.40	59.88	60.36	60.84	61.32
4.	61.80	62.24	62.68	63.12	63.56	64.00	64.44	64.88	65.32	65.76
5.	66.20	66.61	67.02	67.43	67.84	68.25	68.66	69.07	69.48	69.89
6.	70.30	70.67	71.04	71.41	71.78	72.15	72.52	72.89	73.36	73.36
7.	74.00	74.35	74.70	75.05	75.40	75.75	76.10	76.45	76.80	77.15
8.	77.50	77.82	78.14	78.46	78.78	79.10	79.42	79.74	80.06	80.36
9.	80.70	81.07	81.44	81.81	82.18	82.55	82.92	83.29	83.66	84.03
10.	84.40	84.80	85.20	85.60	86.00	86.40	86.80	87.20	87.60	88.00
11.	88.40	88.85	89.30	89.75	90.20	90.65	91.10	91.55	92.00	92.45
12.	92.90	93.26	93.62	93.98	94.34	94.70	95.05	95.42	95.78	96.14
13.	96.50	96.68	96.86	97.04	97.22	97.40	97.58	97.76	97.94	98.12
14.	98.30	98.38	98.46	98.54	98.62	98.70	98.78	98.86	98.94	99.02
15.	99.10	99.15	99.20	99.25	99.30	99.35	99.40	99.45	99.50	99.55
16.	99.60	99.64	99.68	99.72	99.76	99.80	99.84	99.88	99.92	99.95
17.	99.97	99.97	99.97	99.98	99.98	99.98	99.99	99.99	99.99	100.0

Tomado de Restrepo 2000

PESO

El niño debe estar vestido con el mínimo de ropa posible, para evitar peso adicional. Se sitúa en el centro de la plataforma de la balanza, sin tener ningún tipo de apoyo y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. La bascula debe ser colocada en una superficie plana. Es conveniente verificar que los niños no lleven consigo objetos (monedas, llaves, etc.) que puedan alterar la lectura del peso.

Material: Bascula digital

Unidad de medida: Kilogramos y un decimal.



INDICE CINTURA CADERA



Gobernación
Cundinamarca

El índice cintura cadera (ICC) es el cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para evaluar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.

Desarrollo del test: Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar el tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo; y el tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.

A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

RIESGO SALUD	MUJER	HOMBRES
BAJO	Inferior 0.80	Inferior 0.95
MODERADO	0.81 – 0.85	0.96 – 1.0
ALTO	Superior 0.86	Superior 1.0

- COMPONENTE FÍSICO CONDICIONAL

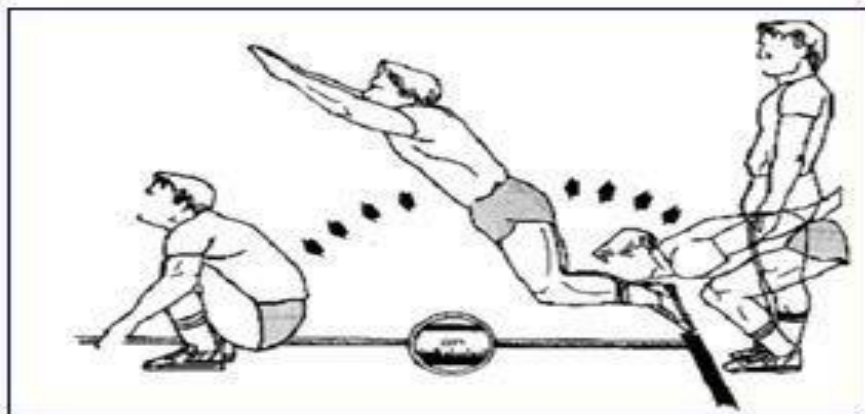
SALTO LARGO SIN IMPULSO (FUERZA EXPLOSIVA)

Objetivo: Evaluar la potencia o fuerza explosiva del tren inferior (cadera, muslo y pierna) que participan prioritariamente para vencer la fuerza de gravedad y poder llegar lo más lejos posible a partir de un punto de salida.

Materiales:

- Decámetro o cinta métrica en centímetros
- Foso para salto, alfombra de caucho, superficie suave.
- Línea de partida (dibujada)

Unidad de Medida: centímetros



Desarrollo del Test: El ejecutante se coloca detrás de la línea de partida sin tocarla. Flexiona un poco las rodillas envía los brazos hacia atrás y realiza un salto hacia adelante con los dos pies al mismo tiempo, mientras que envía los brazos al frente, procurando extenderse completamente en el aire, para caer de pie. La distancia obtenida en el salto se mide desde la línea de salida hasta el talón del pie que quede más atrazado, si se devuelve, cae sentado o resbala dejando una marca más atrás de la del primer contacto, repite el intento.

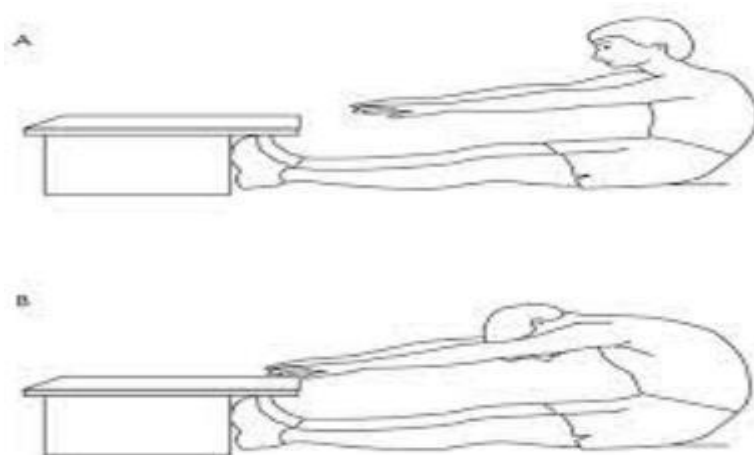
- Se realizan y registran dos intentos

WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrazado, se toma la medida sobre este.

- Se realizan y registran dos intentos



LEGER (POTENCIA AEROBICA)

Objetivo: Determinar la potencia maxima aerobica o consumo de oxigeno, en el desarrollo de un esfuerzo de incremento progresivo en etapas de un minuto, iniciando con una velocidad de 8.5km/h, la cual se incrementa cada minuto , hasta que el niño sea incapaz de mantener el ritmo de carrera.

Material:

- Una superficie plana, antideslizante de 20m, de largo
- Reproductor de audio
- Grabación del protocolo
- Silbato



Desarrollo del Test: Los niños se ubican detrás de la línea de salida, con una distancia entre ellos de un metro, al escuchar la señal de partida (reproductor de audio o silbato), se desplaza hacia la otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 m. Deben ajustar la velocidad para llegar al momento en que suene la señal sonora grabada en el protocolo. Si los niños están en avance con retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la grabación del protocolo. Con los más pequeños se recomienda que un monitor los acompañe para indicarles el ritmo adecuado de carrera de acuerdo a la señal.

- Se realiza y registra un intento.



TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

Dentro de las dinámicas de evaluación se requiere la implementación de los test antropométricos y físicos condicionales en la etapa de iniciación, específicamente en las edades de 5 y 6 años tanto en hombre como en mujeres, generando una base de datos que permita la consolidación de unos baremos o tablas de contrastación y comparación en estas edades ya que el estudio desarrollado por el Investigador Santiago Ramos abarca las poblaciones a partir de los 7 años.

7 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	124.8	120.1	126.5	129.0	129.5	132.6
PESO Kg	24,2	21.8	23.6	26.3	28.9	30.8
Fuerza Explosiva	112.6	99.0	110.0	126.0	131.4	136.4
Flexibilidad	2.21	0.75	2.1	6.25	7.45	8.18
Potencia Aeróbica	2.39	2.13	2.16	2.42	3.29	3.50

7 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	120.9	117.9	121.7	123.9	125.2	127.5
PESO Kg	22.8	20.7	22.0	24.8	26.3	27.7
Fuerza Explosiva	103.4	98.0	104.5	109.7	114.2	115.5
Flexibilidad	2.9	3.5	3.7	4.5	7.2	10.1
Potencia Aeróbica	1.42	1.18	1.42	2.0	2.06	2.09

8 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	126.6	123.4	127.7	129.5	132.0	134.6
PESO Kg	25.7	23.6	25.5	27.2	29.2	33.3
Fuerza Explosiva	114.7	104.5	113.0	121.5	137.0	140.0
Flexibilidad	5.0	3.5	4.5	6.4	8.0	9.3
Potencia Aeróbica	3.11	2.13	3.20	3.52	4.29	5.29

8 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	125.0	121.0	124.9	129.2	133.6	137.9
PESO Kg	26.5	23.6	25.8	29.0	31.6	39.0
Fuerza Explosiva	105.5	94.5	103.0	116.0	124.0	134.0
Flexibilidad	3.6	1.8	4.0	5.0	9.5	12.0
Potencia Aeróbica	2.24	1.29	2.12	3.12	4.06	4.06

- COMPONENTE TECNICO- MOTRIZ



PRUEBA DE COORDINACIÓN VISO/MANUAL – VISO/PEDICA

Objetivo:

Determinar el nivel de condición de desarrollo de la coordinación dinámica viso/manual y viso/pedica en el niño.

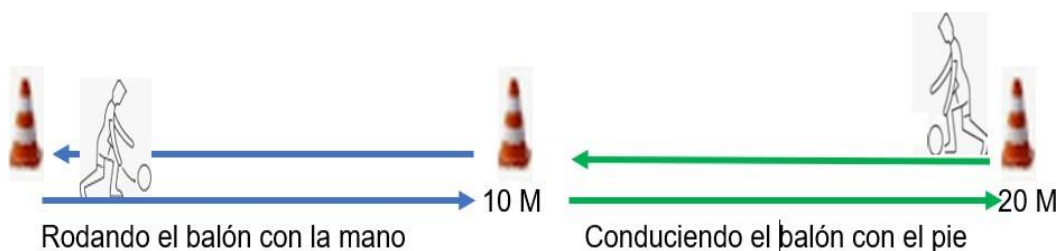
Material:

Tres Conos de demarcación

Un balón numero 4

Un decámetro

Un cronometro



Desarrollo de la Prueba: Se ubican los tres conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 10 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono rodando el balón con su mano derecha, al llegar al cono cambia la forma de desplazarse conduciendo el balón con su pie derecho hasta el tercer cono, cuando llegue al tercer cono dará media vuelta y se regresa transportando el balón con su pi izquierdo hasta el segundo cono y al llegar a este cambiara su desplazamiento a rodar el balón con su mano izquierda; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

	NOMBRE	TIEMPO EN SEGUNDOS	VISO/MANUAL						VISO/PEDICA					
			DISCRIMIN. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP		DISCRIM. PERCEPTIVA		MEMOR. MOTRIZ		AJUST. NM TIE/ESP	
			DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ	DER	IZQ



FASE DE FUNDAMENTACIÓN

Gobernación
Cundinamarca

NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 12 AÑOS

Dirigido a niños entre 9 - 12 años de edad

Esta segunda fase es donde se comienza a comprender el juego, a estructurarlo y a socializarlo. Se da un desarrollo de las habilidades coordinativas y motrices para la técnica específica del Fútbol. Se desarrollarán los aspectos sociales del juego y se adquiere un conocimiento racional de los conceptos “compañero” y “adversario”.

OBJETIVO:

Objetivo general: Desarrollar aspectos generales de fundamentación, tecnificación deportiva y aspectos generales de reglamentación del fútbol sala. Mediante juegos de carácter individual y juegos en pequeños grupos que le permitan el descubrimiento de los diferentes roles, requerimientos y funciones de los mini-deportes (mini fútbol sala 1vs 1, mini fútbol 2 vs 2, mini fútbol sala, 3 vs 3).

Objetivos específicos:

- Mejorar la técnica individual del jugador.
- Introducir los conceptos tácticos básicos, (defensivos y ofensivos).
- Dotar al jugador de un mayor grado de coordinación motriz para las acciones específicas del fútbol sala.





INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	<div>Acoplamiento</div> <div>Orientación</div> <div>Diferenciación</div> <div>Reacción</div> <div>Adaptación</div>
						Agilidad



		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	2	CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS	Ritmo
						Equilibrio
				3	ESQUEMA CORPORAL	Desarrollo percepción
						Educación de la s
						Control o coordin
						Equilibrio o ajuste p
						Respiración
						Relajación
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar
						Correr
						Saltar
						Atrapar



			CAPACIDADES FISICAS BASICAS			Rodar	
						Imitar	
		FISICO		1	FUERZA	Fuerza Estática	
						Fuerza dinámica	
						Fuerza Explosiva	
						Fuerza resistencia	
				2	RESISTENCIA	Aeróbica	
						Anaeróbica	
				3	VELOCIDAD	Reacción	
						Traslación	
						Gestual	
				4	FLEXIBILIDAD	Estática	
						Dinámica	



	I N	TECNICO	FREZAS	1	CONTROL DE BALON	Dominio
						Recepciones
						Superficies de control
						clasico - orientado
				2	PASES	Corto y Largo
						Las zonas del campo
						Sucesión de pases
						Entre dos o mas jugadores
				3	CONDUCCIÓN	Pases en dirección
						Conducción con un pie
						Conduccion con ambos pies
						Dirección
						Espacialidad
						Calidad



F U T S A I	I C I A C I S		DI			Idoneidad
				4	REMATE	Regulación de la
						Ajuste postural a
						Superficies de im
						Remate bilate
				5	CABECEO	Superficies de co
						Decisión
						Dirección
						Ubicación tempor
				1	HISTORIA DEL	Que es el futs



L	O N 2	TEORICO		1	DEPORTE	Exposicion del deporte y su
				2	REGLAMENTACION	Normas fundame
						Reglas de jue
						Aspectos técn
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Cuidado del entorno y ca
						Cuidado por si mismo y p
						Cuidado por los elementos
						Respeto por disciplin
						LEALTAD
						PRODUCTIVID
						COMPROMIS



		PSICO SOCIAL VOLITIVO	SARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDA
						PERTENENC
						RESPETO
						JUSTICIA
						TOLERANCIA
						SERVICIO
						SOLIDARIDA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPOR
						ALIMENTACIO
						PRESENTACION PE
						DESCANSO Y SU
						EJERCICIO FIS
						ACTITUD POSIT



			DE	3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPE
						COMUNICACI
						TOMA DE DECISI
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCEN
						CONVIVENCIA DEPE
						CREATIVIDA
						CRITICA - CORRE
				5	ASAMBLEAS DE PADRES	PRESENTACIÓN DEL PROGR ACUDIEN
						ACOMPAÑAMIE
						PSICOLOGIA DEL D
			1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS POR GR	
					JUEGOS COOPERA	



		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	2	JUEGOS TRADICIONALES	RANA
						YERMIS
						CUCUNUBA
						TROMPO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MUSICALIZAD
						EXPRESION CORP
						DIBUJO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRUEBAS FISICA Y ANTRO
						CON ELEMENTO Y SIN E
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	EVENTOS BI MENSULAES
						EVENTO DE HABIL
						ACTIVIDADES LIDERADAS DEPORTIVO MUNICIPAL Y DE
FECHA DE ENTREGA	15-ago-24					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YESID LEONARDO MURCIA BELLO					
MUNICIPIO	PACHO CUNDINAMARCA					

METODOLOGIA

Método directivo

Características:

1. Instrucción es directa
2. Objetivos definidos e impuestos
3. Actividades dirigidas por el entrenador
4. El entrenador mantiene el control, orden y disciplina
5. El jugador ejecuta como repetidor e imitador

Aspectos de trabajo:



Gobernación de
Cundinamarca

1. Mando directo: El entrenador controla todos los aspectos y el jugador espera instrucciones, el entrenador debe ser quien demuestra la acción a realizar.
2. Asignación de tareas: Trabajos en circuitos en donde el entrenador demuestra y determina el número de repeticiones e intensidad de la acción a realizar.
3. Enseñanza recíproca: El entrenador ordena a los jugadores en grupos de trabajo y da señales de sus funciones, ejecutar, evaluar o anotar y llega a un acuerdo con el entrenador sobre la realización de la acción.
4. Enseñanza individualizada: El entrenador diseña acciones con corrección de errores para que el jugador las ejecute.

Método de indagación y búsqueda

Características:

1. Existe un aprendizaje activo
2. La formación es integral
3. Los objetivos son abiertos
4. Las actividades son más autónomas
5. Mayor participación y toma de decisiones

Aspectos de trabajo:

1. Descubrimiento guiado: Busca mejorar la técnica individual mediante el desarrollo cognitivo del jugador. Fomenta la creatividad y permite llevar a cabo mayor cantidad de posibilidades motrices, dejando iniciativa a las actividades para que el jugador las ejecute, facilitándole información, pero sin darle una solución.
2. Resolución de problemas: Los jugadores de forma individual y grupal deben buscar la solución a un problema táctico planteado por el entrenador.



EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.
- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

9 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	131.0	126.8	131.2	135.4	138.3	142.0
PESO Kg	29.6	25.2	28.5	32.5	37.3	39.8
Fuerza Explosiva	120.6	110.0	121.0	130.0	137.6	158
Flexibilidad	5.0	3.0	5.0	7.0	9.8	11.0
Potencia Aeróbica	3.54	1.52	4.16	5.10	6.09	7.12



9 años Femenino

		P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	130.3	127.3	130.3	132.8	138.9	140.3
PESO Kg	29.7	24.9	29.1	32.1	37.5	42.1
Fuerza Explosiva	115.8	109.7	116.5	127.2	134.5	141.0
Flexibilidad	3.1	1.0	3.0	4.5	9.8	12.6
Potencia Aeróbica	2.30	1.24	2.18	3.24	4.06	4.24

10 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	133.1	129.8	133.2	137.0	140.2	143.4
PESO Kg	30.1	26.9	28.8	32.4	38.4	44.7
Fuerza Explosiva	129.3	120.0	129.0	140.0	148.0	151.5
Flexibilidad	5.4	3.5	5.2	7.3	10.1	11.7
Potencia Aeróbica	4.06	3.12	3.42	5.18	6.18	7.30

10 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	137.1	133.4	136.6	141.5	144.4	147.7
PESO Kg	32.6	29.2	32.6	35.6	38.7	41.2
Fuerza Explosiva	122.4	111.0	122.0	133.2	140.5	154.5
Flexibilidad	3.5	2.5	4.0	5.3	7.0	9.9
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42

11 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	140.2	135.7	139.5	145.6	149.8	152.4
PESO Kg	34.3	29.5	33.2	37.6	42.1	53.8
Fuerza Explosiva	137.2	126.0	138.0	149.0	156.0	165.0
Flexibilidad	5.6	3.1	5.5	7.9	10.4	12.0
Potencia Aeróbica	4.54	3.18	5.06	7.00	8.00	8.32

11 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	142.8	138.0	142.1	147.0	150.6	158.5
PESO Kg	35.0	30.4	33.6	37.2	43.3	51.4
Fuerza Explosiva	123.7	111.0	123.0	135.5	145.0	151.1
Flexibilidad	4.4	3.3	4.2	5.0	8.1	11.3
Potencia Aeróbica	3.00	2.06	3.00	3.30	5.12	5.42



12 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	141.5	136.4	141.1	145.3	150.4	154.4
PESO Kg	35.7	31.0	33.4	37.9	47.6	53.3
Fuerza Explosiva	145.4	137.0	146.0	155.0	164.5	180.0
Flexibilidad	5.2	4.0	4.8	6.1	6.4	7.0
Potencia Aeróbica	4.48	2.30	5.12	7.00	8.00	8.18

12 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.6	144.3	149.0	152.5	155.4	158.4
PESO Kg	39.8	34.0	39.0	44.1	47.2	56.6
Fuerza Explosiva	129.2	117.0	130.0	141.0	149.4	157.0
Flexibilidad	5.1	3.5	4.5	6.6	8.0	10.2
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

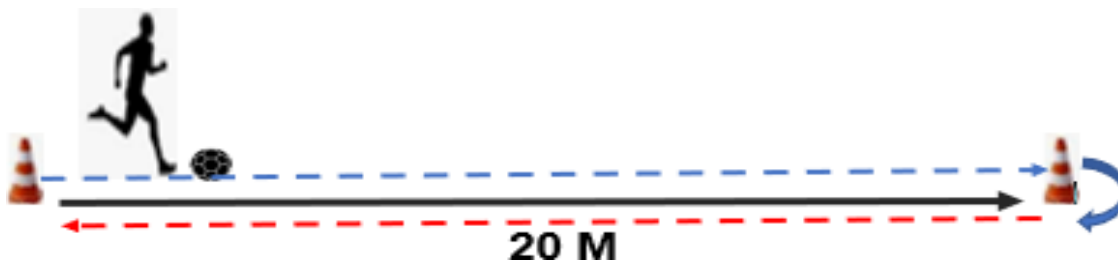
- COMPONENTE TECNICO/MOTRIZ

PRUEBA DE CONDUCCIÓN

Objetivo: Determinar el nivel de ejecución y apropiación del fundamento técnico
Conducción a partir de elementos determinantes del fundamento técnico y el tiempo.

Material:

- Dos Conos de demarcación
- Decámetro
- Balón número 4
- Cronometro



Gobernación de
Cundinamarca

Desarrollo de la Prueba:

Se ubican los Dos conos en línea recta separados uno del otro a una distancia de 20 metros, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.

NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFERICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

PRUEBA DE DRIBLING

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución practica del Dribling como fundamento técnico.

Material:

- 7 conos de demarcación
- Decámetro
- Cronometro
- Balón número 4

Desarrollo de la Prueba

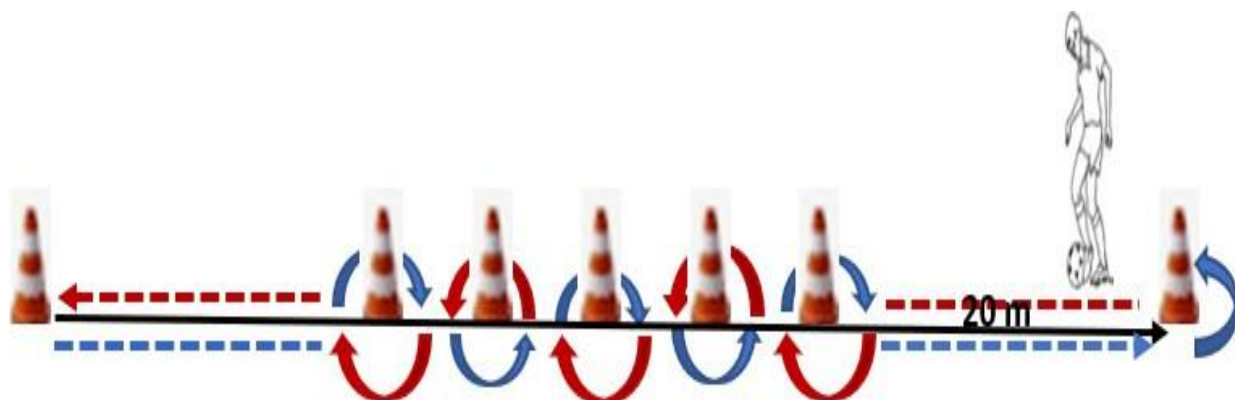
Se ubican los siete conos en línea recta separados el primero del último por una distancia de 20 metros, a los 8 metros del primer cono ubica el segundo cono, a 9 metros del primer cono se ubica el tercer cono, a 10 metros se ubica el cuarto cono, a 11 metros se ubica el quinto cono y a 12 metros se ubica el sexto cono y el séptimo se ubica a 20 metros todos en línea recta, el niño se ubica en el primer cono donde se disponga la salida para la ejecución de la prueba, a la señal del evaluador (acciona el cronometro) el niño comenzara su desplazamiento hacia el segundo cono conduciendo el balón con su pie derecho, al llegar al segundo cono inicia un desplazamiento en zig – zag por entre los conos (del 2 al 6) realizando una conducción a gran velocidad con la misma pierna hasta



el 7 cono, donde realizara un giro y cambia el pie con el que realiza la conducción pasándolo hacer con el pie izquierdo; hasta llegar al de nuevo a la hilera de conos (6 al 2) donde hará el desplazamiento en zig – zag y luego el desplazamiento en velocidad hasta el primer cono donde se detendrá el cronometro.

Se registra el tiempo gastado en el recorrido de ida y vuelta en segundos, se realizan dos intentos.

Además, se dará un concepto valorativo de los elementos determinantes de la Conducción y del Dribling como son: visión periférica, golpe continuo del balón y posición del tronco como soporte del registro cuantitativo en tiempo obtenido.



NOMBRE	TIEMPO	VISIÓN PERIFÉRICA			GOLPE CONTINUO DEL BALON			POSICIÓN DEL TRONCO		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5

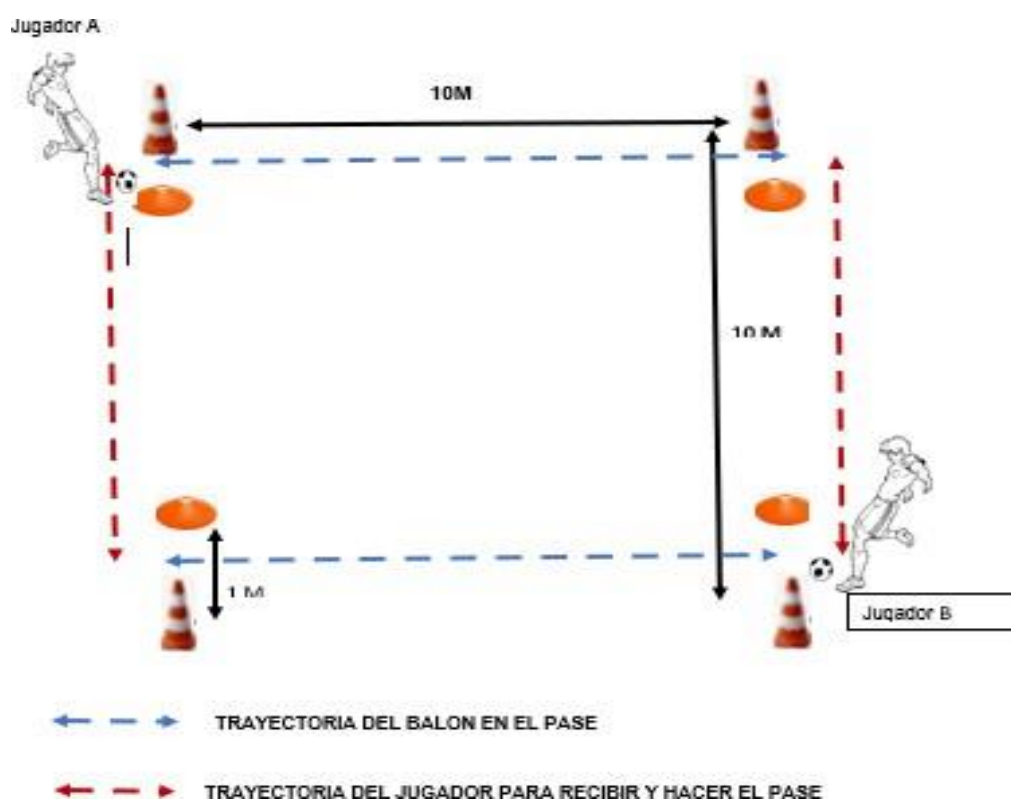


PRUEBA DE PASE

Objetivo: Determinar el nivel de condición en la apropiación y ejecución práctica del Pase como fundamento técnico.

Material:

- 4 conos de demarcación
- 4 platillos de demarcación.
- 4 balones # 4
- Cronometro
- Decámetro



Desarrollo de la Prueba: Se demarca un cuadrado de 10 metros de lado con los cuatro conos, se demarca unas zonas de 1 metro desde los conos hacia adentro del cuadrado con los platillos, los deportistas que van a ser evaluados se ubican en esquinas contrarias en diagonal como se observa en la grafica cada uno con balón, cada jugador realizara un pase al espacio libre entre la zona demarcada por el platillo y el cono que tiene al frente, calculando la velocidad en el desplazamiento para que el compañero lo recepcione y de igual forma el jugador que realiza el pase pueda recepcionar el pase que de manera simultanea esta realizando el otro jugador evaluado. Cada pase se hace con diferente perfil (una vez pierna derecha, el siguiente pierna izquierda).



Se contabilizarán los pases precisos (que pasen por la zona demarcada y que fueron recepcionados por el compañero) realizados en un periodo de 30 segundos. Teniendo

NOMBRE	# PASES EN 30"	PERFIL DERCHO									PERFIL IZQUIERDO								
		DISCRIMIN. PERCEPTIVA			MEMORIA MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP			DISCRIM. PERCEPTIVA			MEMOR. MOTRIZ			AJUST. NM TIE/ESP		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

como referentes a nivel cualitativo la memoria motriz, la discriminación perceptiva y los ajustes neuromusculares de tiempo y espacio.

PRUEBA DE REMATE

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo, apropiación y efectividad en la ejecución del remate como fundamento técnico del fútbol.

Material:

- 5 balones # 4
- 1 cono de demarcación
- Decámetro
- Cinta de demarcación
- Cronometro
- Campo de futbol

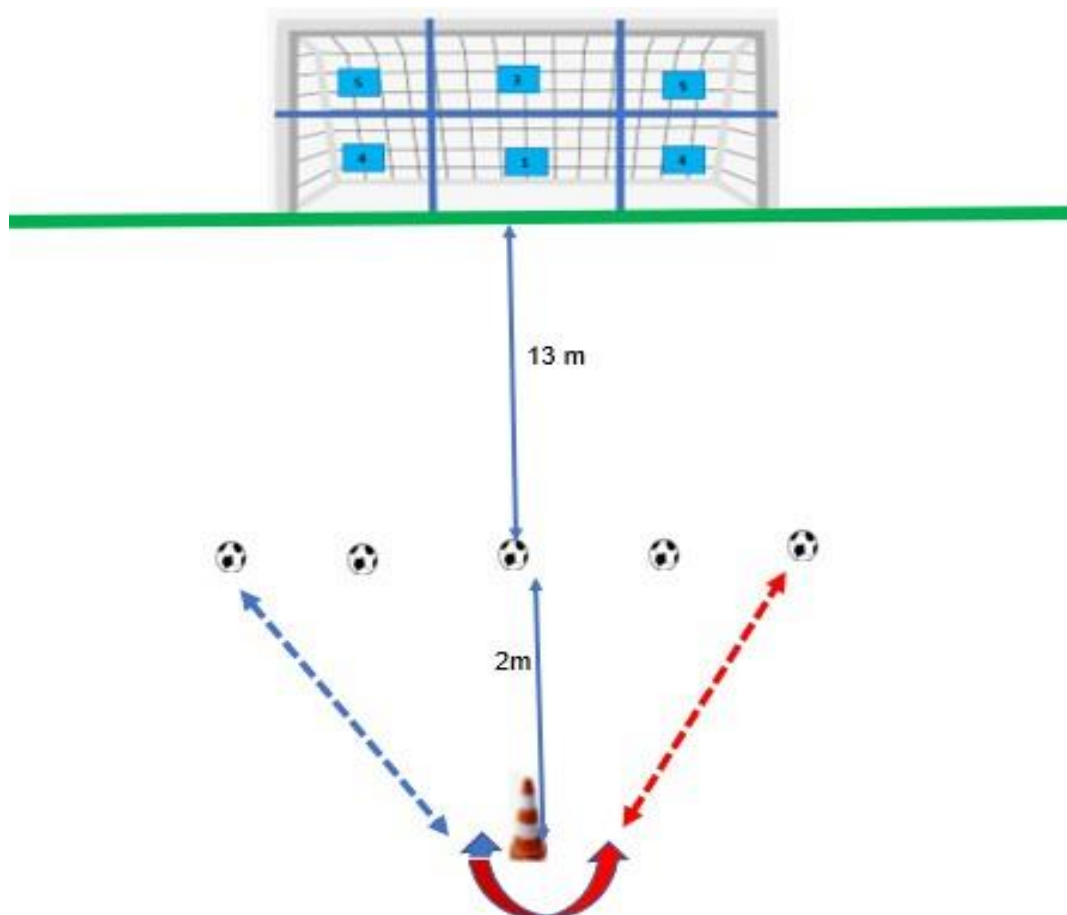
Desarrollo de la prueba: La portería de futbol se divide con cinta de demarcación en seis rectángulos como se observa en la grafica siguiente, a una distancia de 13 metros se ubican 5 balones en una fila de frente a la portería y separados entre si por una distancia de un metro, a una distancia de 2 metros detrás del tercer balón (balón del centro se ubica un cono de demarcación, el cual será el punto de salida para el jugador que está siendo evaluado. El Cual a la señal del evaluador iniciara su recorrido desde atrás del cono a realizar el remate del primer balón al lado que el elija, se regresara hasta el cono y se desplazara al lado contrario para realizar el remate del segundo balón y así sucesivamente hasta terminar con el remate del quinto balón. Se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Se hacen 2 remates con el perfil menos dominante.
- El desplazamiento se realiza a una intensidad máxima del 90 al 100% de su capacidad
- Es necesario pasar por detrás del cono en cada desplazamiento
- Se debe tomar el tiempo en segundos gastado en el total de desplazamiento para realizar los 5 remates.



Gobernación
Cundinamarca

- Se debe tomar el dato de la sumatoria de puntos acertados con cada perfil y en total de los 5 remates
- Se realizan dos intentos, garantizando una recuperación no menor a tres minutos entre cada intento.



NOMBRE	TIEMPO	EFECTIVIDAD EN PUNTOS		
		PERFIL DERECHO	PERFIL IZQUIERDO	TOTAL



FASE DE ESPECIALIZACIÓN NIÑOS Y NIÑAS DE 13 A 17 AÑOS

Dirigido a niños entre 13 - 17 años de edad

Durante esta fase se empieza a aplicar el conocimiento adquirido (tecnificación), se desarrolla la socialización y se progresa en la táctica individual y grupal. Se busca desarrollar y mejorar la socialización del juego: competencias socio motrices, medios técnico-tácticos grupales y juego colectivo.

OBJETIVO:

Objetivo general:

Desarrollar el perfeccionamiento de habilidades técnicas y físicas e introducir conceptos tácticos de juego.

Objetivos específicos:

- Mejorar las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala, fijando correctamente los aprendizajes técnicos.
- Aplicar recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo para mejorar las capacidades físicas condicionales y acciones colectivas.
- Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de tal manera que intervengan que el deportista sea capaz de tomar decisiones en relación a situación de juego real.
- Integrar elementos técnicos en ejercicios que permitan mejorar el desarrollo del juego.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

Especializar técnicamente al niño participante en una posición o función del futbol sala, de



GOBERNACIÓN
Cundinamarca

acuerdo a su gusto y proyección de características para el desempeño en el Fútbol reglamentario. Por medio de juegos tácticos menores, modelajes y partidos de entrenamiento y competencia.

CONTENIDOS:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION Y CULTURA						
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA						
MALLA PEDAGOGICA						
NIVEL FUNDAMENTACIÓN 1						
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA
				1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	Lateralidad
						Orientación
						Diferenciación
						Reacción
						Adaptación
				2	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Agilidad
						Ritmo



		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA		COMPLEJOS	Equilibrio
				3	ESQUEMA CORPORAL	Desarrollo perceptivo
						Educación de
						Control o coo
						Equilibrio o aju
						Respirac
						Relajac
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Camin
						Corre
						Salta
						Atrapa



			CAPACIDADES FISICAS BASICAS			Roda	
						Imitar	
		FISICO		1	FUERZA	Fuerza Est	
						Fuerza din	
						Fuerza Ma	
						Fuerza Exp	
						Fuerza resis	
				2	RESISTENCIA	Aeróbic	
						Anaeróbic	
				3	VELOCIDAD	Reacci	
						Traslaci	
						Gestu	



	F U N			4	FLEXIBILIDAD	Estático
						Dinámico
				1	CONTROL ORIENTADO	Dominio
						Recepción
						Superficies de
						Orientación
				2	PASE	Corto y Largo
						Las zonas de
						Sucesión de
						Entre dos o más



FUTS	N D A M E N T	TECNICO	DESTREZAS			Pases en dire
				3	REGATE	El Rega
						Imitaci
						Ajuste a
				4	CONDUCCIONES	Conduccion
						Relev
						Protecc
						Direccion
						Referen
						Lanzamientos
						Control y r



S A L	I A C I Ó N			5	REMATE	Distanc
						De presi
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Que es el
						Exposicion del deporte y
				2	REGLAMENTACION	Normas funda
						Reglas de
						Aspectos té
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Cuidado del entorno y
						Cuidado por si mismo
						Cuidado por los elemen
						Respeto por discip



	1			1	VALORES	LEALTAD
						PRODUCTIVIDAD
						COMPROMISO
						HONESTIDAD
						PERTENECENCIA
						RESPECTO
						JUSTICIA
						TOLERANCIA
						SERVICIO
						SOLIDARIDAD
			TWO			ASEO CORPORATIVO



		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNI	2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ALIMENTA
						PRESENTACION
						DESCANSO
						EJERCICIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD PO
						ESFUERZO Y S
						COMUNIC
						TOMA DE DE
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y COM
						CONVIVENCIA I
						CREATIV
						CRITICA - CO



DES LUDICAS Y RECREATIVAS

ACTIVIDA

PRINCIPIOS TÁCTICOS DEFENSIVOS



PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS



METODOLOGIA

Método directivo

Características:

6. Instrucción es directa
7. Objetivos definidos e impuestos
8. Actividades dirigidas por el entrenador
9. El entrenador mantiene el control, orden y disciplina
10. El jugador ejecuta como repetidor e imitador

Aspectos de trabajo:

5. Mando directo: El entrenador controla todos los aspectos y el jugador espera instrucciones, el entrenador debe ser quien demuestra la acción a realizar.
6. Asignación de tareas: Trabajos en circuitos en donde el entrenador demuestra y determina el número de repeticiones e intensidad de la acción a realizar.
7. Enseñanza recíproca: El entrenador ordena a los jugadores en grupos de trabajo y da señales de sus funciones, ejecutar, evaluar o anotar y llega a un acuerdo con el entrenador sobre la realización de la acción.
8. Enseñanza individualizada: El entrenador diseña acciones con corrección de errores para que el jugador las ejecute.

Método de indagación y búsqueda

Características:

6. Existe un aprendizaje activo
7. La formación es integral
8. Los objetivos son abiertos



9. Las actividades son más autónomas
10. Mayor participación y toma de decisiones

Aspectos de trabajo:

3. Descubrimiento guiado: Busca mejorar la técnica individual mediante el desarrollo cognitivo del jugador. Fomenta la creatividad y permite llevar a cabo mayor cantidad de posibilidades motrices, dejando iniciativa a las actividades para que el jugador las ejecute, facilitándole información, pero sin darle una solución.
4. Resolución de problemas: Los jugadores de forma individual y grupal deben buscar la solución a un problema táctico planteado por el entrenador.

EVALUACIÓN

Para la evaluación de los diferentes componentes se establecen la aplicación de test y pruebas, así como la implementación de fichas de observación de carácter individual y colectiva en el desarrollo de actividades que permitan establecer la evolución en el proceso.

- **COMPONENTE ANTROPOMETRICO:** Se continua con la aplicación de los test de: estatura, peso, edad decimal, predicción de estatura final, índice cintura cadera, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.
- **COMPONENTE FÍSICO/CONDICIONAL:** Se continua con la aplicación de los test de Salto Largo sin Impulso, Wells y Dillon, Leger, acorde con los protocolos establecidos en la fase de iniciación, pero valorándose con las tablas de la edad respectiva.

TABLAS COMPARATIVAS DE CARACTERISTICAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICES CONDICIONALES

13 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	147.2	141.8	147.6	151.9	157.1	160.8
PESO Kg	39.0	33.7	39.1	41.8	49.5	53.2
Fuerza Explosiva	151.4	139.0	153.0	160.2	174.8	195.0
Flexibilidad	4.4	3.0	4.0	5.9	6.6	7.6



Gobernación
Cundinamarca

Potencia Aeróbica	5.54	4.00	5.30	7.06	8.18	12.54
-------------------	------	------	------	------	------	-------



13 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	152.9	149.0	154.5	157.1	159.7	161.3
PESO Kg	44.3	38.1	43.9	49.8	54.1	57.0
Fuerza Explosiva	129.7	120.0	129.0	141.0	152.4	158.0
Flexibilidad	1.5	-3.0	2.7	6.0	8.3	11.8
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.06	6.00	6.06

14 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	158.9	153.3	158.7	165.6	169.1	174.9
PESO Kg	46.8	41.9	46.4	51.5	57.1	63.9
Fuerza Explosiva	163.2	148.0	162.0	181.0	192.4	201.2
Flexibilidad	3.4	2.0	4.0	5.5	7.0	10.8
Potencia Aeróbica	6.06	4.12	5.30	8.06	9.36	10.54

14 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.2	150.0	154.2	157.0	160.5	164.5
PESO Kg	48.1	42.9	48.2	52.0	57.8	62.8
Fuerza Explosiva	127.8	118.7	126.5	137.0	151.0	157.0
Flexibilidad	2.4	1.0	3.5	5.5	7.8	11.8
Potencia Aeróbica	4.0	3.12	3.42	5.06	5.54	6.12

15 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	162.1	157.0	162.6	167.1	172.0	175.7
PESO Kg	50.5	44.8	50.4	55.4	60.7	66.3
Fuerza Explosiva	174.2	159.2	173.0	189.7	200.0	209.6
Flexibilidad	2.7	1.8	3.5	5.3	8.0	10.9
Potencia Aeróbica	6.30	4.48	6.30	8.06	9.18	10.12

15 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	154.5	151.0	153.8	158.1	163.1	166.1
PESO Kg	47.0	42.3	48.3	50.8	53.3	57.9
Fuerza Explosiva	125.8	115.0	125.0	141.0	145.0	151.5
Flexibilidad	3.0	2.1	4.0	6.7	9.7	11.7
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06



GOBIERNO DEPARTAMENTAL DE CUNDINAMARCA

16 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	166.8	161.3	167.0	172.5	176.1	180.9
PESO Kg	53.0	47.6	51.7	57.1	62.4	73.7
Fuerza Explosiva	174.2	163.2	176.0	183.0	200.0	207.0
Flexibilidad	2.5	0.0	2.5	4.3	10.2	14.7
Potencia Aeróbica	7.18	6.00	8.00	9.00	10.12	10.12

16 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	156.2	151.0	156.3	160.8	165.0	169.9
PESO Kg	50.2	47.1	50.8	54.1	57.2	57.6
Fuerza Explosiva	130.5	121.0	130.0	142.0	147.1	152.6
Flexibilidad	4.0	2.2	4.5	7.2	11.1	14.6
Potencia Aeróbica	3.30	2.24	3.18	4.12	5.06	6.12

17 años Masculino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	168.1	164.9	168.7	172.8	175.8	177.6
PESO Kg	57.6	53.0	57.7	60.6	66.0	69.9
Fuerza Explosiva	185.5	175.0	188.0	200.0	211.0	219.0
Flexibilidad	5.2	3.7	5.2	6.8	11.0	13.5
Potencia Aeróbica	7.42	6.00	8.06	9.18	10.36	11.18

17 años Femenino

	PROMEDIO	P 25	P 50	P 75	P 90	P 97
Estatura CM	157.3	153.7	157.3	161.0	163.0	163.7
PESO Kg	51.4	49.5	51.7	54.8	59.2	66.1
Fuerza Explosiva	133.4	122.0	132.0	143.2	160.1	164.4
Flexibilidad	4.0	1.8	4.2	8.5	9.8	10.5
Potencia Aeróbica	4.0	3.00	3.30	4.24	5.42	7.06



- COMPONENTES TÉCNICO/ MOTRIZ, TÁCTICO Y PSICOSOCIAL

FICHA SEGUIMIENTO DEL JUGADOR/ ANALISIS POR APARTADOS

Jugador: _____ **edad** _____ **genero** _____

Posición: _____ **Municipio** _____

ELEMENTOS TÉCNICOS- TÁCTICOS Y PSICOSOCIALES A EVALUAR. CRITERIOS DE 1 A 5 DE MENOS A MÁS CALIDAD			
TECNICA OFENSIVA	1	3	5
Controles: amortiguaciones, paradas, semiparadas, desviaciones			
Juego Aéreo			
Conducción del balón			
Protección del balón			
Dribling y regate			
Remate (Tiro a portería)			
Dominio del pase en largo (cambio de orientación)			
Dominio de pared, pase a corta distancia (2 vs 1)			
TÉCNICA DEFENSIVA			
Carga			
Capacidad de cobertura			
Anticipación			
Capacidad de Marcaje			
TECNICA DEFENSIVA - OFENSIVA			
Juego sin balón			
Dominio del 1 vs 1			
Posicionamiento en el campo			
Orientación de juego			
Dominio de los desdoblamientos			
Dominio de las permutas			
Anticipación			
Visión de juego			
Apoyo a los compañeros			
Dominio de los diferentes tipos de marcaje (Zonal - mixtos)			
Capacidad de Proyección al ataque			
Polivalencia del jugador (Capacidad de adaptarse a varias posiciones)			
CUALIDADES FÍSICAS			
Buena capacidad aeróbica			



Gobernación
Cundinamarca

Jugador rápido en distancias cortas			
Capacidad de cambio de ritmo individual			
Jugador veloz en distancias largas			
Jugador con agilidad y movilidad			
Jugador con velocidad en resistencia			
Jugador con capacidad de salto (Potencia tren inferior)			
Jugador con facilidad para lesionarse			
Jugador con capacidad de recuperación tras una lesión			
RASGOS DE LA PERSONALIDAD			
Ambición en le juego			
Agresividad, valentía en su comportamiento			
Disciplinado			
Don de mando, Liderazgo			
Control Emocional			
Confianza en si mismo			
Confianza en los demás			
Receptibilidad para entrenar			

LISTADOS DE ASISTENCIA

INICIACION

LISTADO DE FUNDAMENTACION

[illegible]

LISTADO DE ASISTENCIA ESPECIALIZACION

[illegible]

 INDEPORTES Ministerio de Educación y Deportes Ministerio de la Juventud y Deportes				INDEPORTES CUNDINAMARCA PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO													
ESCUELAS DE FORMACIÓN				BENEFICIADOS		GÉNERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	PO	
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS			1		1								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS	1				1								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS	4	3		1		1							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS	2	1	2	2									
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS	5	1	4	1	4	1							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS	5	1	5		5								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS	4	2	4		4								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS	1	2	1	1									
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS	4	3	4		4								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS	7	3	7		7								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS	2	4	2		2								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS	1	2	1		2								
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS													
TOTALES					38	18	36	2	16	2							

INSTITUCIÓN EDUCATIVA				BENEFICIADOS		GÉNERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR	DEPORTE	EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE	PO	
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	5 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	6 AÑOS	2	1		2		1							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	7 AÑOS	2	2		2		2							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	8 AÑOS	3	2		3		2							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	9 AÑOS	3	2		3		2							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	10 AÑOS	1	2		1		2							
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	11 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	12 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	13 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	14 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	15 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	16 AÑOS													
RIONEGR	PACHO	YESID LEONARDO MURCIA	FUTBOL SALA	17 AÑOS													
TOTALES					11	9		11		9							

MUNICIPIO: NOMBRE DEL MONITOR MES			PACHO CUNDINAMARCA YESID MURCIA SEPTIEMBRE						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
9:00 AM A 01:00 AM	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
1:00 AM A 2: 00 AM	GRUPO SEDE DE								
2:30 P.M. A 4:30 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO		FUNDAM	FUNDAM	JUVENIL FEMENINA	FUNDAM			
4:30 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO		PARQUE INFANTIL JUVENIL MASCULINO	COLISEO MUNICIPAL JUVENIL FEMENINA	COLISEO MUNICIPAL	PARQUE INFANTIL JUVENIL MASCULINO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO		PARQUE INFANTIL	COLISEO MUNICIPAL		PARQUE INFANTIL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR		YESID LEONARDO MURCIA BELLO							
FIRMA		<i>Yesid Leonar</i>							

SESIONES DE CLASE INICIACION



CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.1



FECHA: 20/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: RESISTENCIA AEROBICA
OBJETIVO TECNICO: PASE Y RECEPCION
OBJETIVO TACTICO: CONOCER LA UBICACIÓN EN EL TERRENO DE JUEGO

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
<p>-Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, haz ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las ventadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.</p> <p>-Juego 3:1 con los tres atacantes situados en las esquinas del triángulo formado y el defensor trata de recuperar el balón se juega obligatoriamente dos toques control y pase</p> <p>Juego 4:2 con 4 atacantes colocados en los bordes del cuadrado pudiéndose desplazar lateralmente por cada lado para ofrecer apoyos y los dos defensores tratan de recuperar el balón</p>		1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
		3 repeticiones	Moderada	2min x repetición	
		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

<p>Juego 2:2 + 2 comodines que juegan con el equipo en posición del balón y apoyan desde el interior del campo los defensores intentan robar el balón al otro equipo</p> <p>-Estriramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.</p>	  	<p>3 repeticiones</p> <p>1 repetición</p>	<p>Moderada</p> <p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p>	
---	---	---	---------------------------------	---------------------------	--

OBSERVACIONES

Samuel Flores
FIRMA MAESTROFORMADOR

efm
SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Roberto Govea
GESTOR



CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.2



FECHA: 21/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION

OBJETIVO FISICO: Desarrollar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación.

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRÁFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
<p>Calentamiento tren inferior, tren superior.</p> <p>Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ...</p> <p>Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.</p>	<p>Fases del CALENTAMIENTO GENERAL</p> 	<p>1 repetición</p>	<p>Moderada</p>	<p>1 minuto</p>	<p>120 Minutos</p>
<p>-Ejercicios de fuerza abdominal un minuto de plancha; 20 flexiones de pecho; 20 abdominales con rodilla al pecho.</p>	<p>Abs Workout</p> 	<p>3 repeticiones</p>	<p>Moderada</p>	<p>1min x repetición</p>	
<p>-Ejercicio atención y concentración bote aplaudir se organiza un círculo con los jóvenes el profe se hará en el centro con un balón cuando la bote al piso ellos tienen que aplaudir si no lo bota al piso no aplaude. El que aplaude cuando no bote el balón</p>		<p>3 repeticiones</p>	<p>Moderada</p>	<p>2 min x repetición</p>	

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTÁTICA Y/O DINÁMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN		20 MINUTOS	MEDIA - BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	
--	--	------------	--------------	----------------------------------	--

OBSERVACIONES

José María

ef

Diego Andrés

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR PROVINCIAL



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.



FECHA: 28/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.	<p>Fases del CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>1. Calentamiento de los miembros superiores (5 minutos)</p> <p>2. Calentamiento de los miembros inferiores (5 minutos)</p> <p>3. Calentamiento de la cabeza y el cuello (5 minutos)</p> <p>4. Calentamiento de la espalda (5 minutos)</p> <p>5. Calentamiento de la cintura (5 minutos)</p> <p>6. Calentamiento de la pelvis (5 minutos)</p> <p>7. Calentamiento de la cadera (5 minutos)</p> <p>8. Calentamiento de la rodilla (5 minutos)</p> <p>9. Calentamiento de la pierna (5 minutos)</p> <p>10. Calentamiento de la pantorrilla (5 minutos)</p> <p>11. Calentamiento de la planta del pie (5 minutos)</p> <p>12. Calentamiento de la cabeza y el cuello (5 minutos)</p> <p>13. Calentamiento de la espalda (5 minutos)</p> <p>14. Calentamiento de la cintura (5 minutos)</p> <p>15. Calentamiento de la pelvis (5 minutos)</p> <p>16. Calentamiento de la cadera (5 minutos)</p> <p>17. Calentamiento de la rodilla (5 minutos)</p> <p>18. Calentamiento de la pierna (5 minutos)</p> <p>19. Calentamiento de la pantorrilla (5 minutos)</p> <p>20. Calentamiento de la planta del pie (5 minutos)</p>	1 repetición	moderada	1 minuto	
flexibilidad La actividad consiste en desarrollar saltos cortos y largos con pie izquierdo, pie derecho a pie junto ejecutando desplazamientos en varias direcciones.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	120 minutos
Se divide el grupo en tres se colocan tres conos a una distancia moderada la finalidad es ir hasta el cono cuando suene el silbato y regresar de espaldas.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

<p>Juego en conjunto espacio reducido actividades de carácter lúdico. se le da a entender a los niños cual fue la finalidad de la clase planteada</p> <p>-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.</p>		<p>1 serie 1 repetición por actividad</p> <p>3 repeticiones</p>	<p>moderado</p> <p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p> <p>2 min x repetición</p>	
---	---	---	---------------------------------	---	--

OBSERVACIONES:

José Carlos Herrera

[Firma]

Diego Antonio Góngora

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR



CUNDINAMARCA; DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.



FECHA: 29/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
<p>Calentamiento tren inferior, tren superior.</p> <p>Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayamos a realizar.</p> <p>Flexibilidad - velocidad</p> <p>Desplazamientos individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta</p> <p>Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en un extremo del campo deportivo en el otro extremo se organizan figuras geométricas demarcadas con conos y platillos, estas figuras serán un</p>	<p>Fases del CALENTAMIENTO GENERAL</p>   	<p>1 repetición</p> <p>3 repeticiones</p> <p>3 repeticiones</p>	<p>moderada</p> <p>moderada</p> <p>moderada</p>	<p>1 minuto</p> <p>1 minuto</p> <p>2 min x repetición</p>	<p>120 minutos</p>

<p>triángulo un cuadrado y un rectángulo la idea es definir cada una con un componente numérico al sonar el silbato el Niño debe ubicarse dentro de la correcta.</p> <p>Se ubican dos conos en espacios reducidos de menos de diez metros donde van a interactuar dos equipos compuestos por dows integrantes donde el objetivo principal será derribar el cono del equipo contrario.</p>					
---	---	--	--	--	--

<p>-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos, Zancada con estiramiento.</p>		<p>1 serie 1 repetición por actividad</p> <p>3 repeticiones</p>	<p>moderado</p> <p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p> <p>2 min x repetición</p>	
---	---	---	---------------------------------	---	--

OBSERVACIONES _____

Samuel Horta

FIRMA MAESTROFORMADOR

[Signature]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Lombard Giron

GESTOR

FECHA: 4/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION

OBJETIVO FISICO: mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.	Fases del CALENTAMIENTO GENERAL 	1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zín zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematará de primera intención al arco		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el balón					
posterior a este se realizara 3 vs 3 y 4 vs 4					
Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención futbol mano.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES:

Yessid J. Jara

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

efm

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Lombard Giron

GESTOR

FECHA: 5/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: : FIERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION
OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
VELOCIDAD: ubicación dentro del terreno de juego cada vez que suene el silbato. Iniciando en una determinada posición y cambiando cada vez que suene el silbato.		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
Adoptando una determinada posición dentro del campo de juego con sus compañeros ahora se intercambian roles y posiciones cada vez que se haga contacto con el balón.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego..		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	d
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos, Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES:

Samuel Flores

FIRMA MAESTRO FORMADOR

[Firma]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Carlos Linares

GESTOR

FECHA: 12/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: INICIACION
OBJETIVO FISICO: : FIERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DROBLING, RECEPCION, ANTICIPACION
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRÁFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayamos a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
diferenciación: definir ubicando dentro del rectángulo de juego los puntos de presión mitad de cancha tres definiendo el modulo y intercambiando el posicionamiento		3 repeticiones	moderada	2 minuto	
Desplazamientos frontales laterales de espaldas e invertidos ocupando espacios y manteniendo el modulo sin desorganizarse.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	
Módulo de juego defensa en zona a tres cuartos Defensa en zona a mitad de cancha Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.		1 serie	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES:

Guillermo Flores

efm

Diego Antonio Giron

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR

SESIONES DE CLASE FUNDAMENTACION



CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N. 5



FECHA: 20/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
<p>Calentamiento tren inferior, tren superior.</p> <p>Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ...</p> <p>Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.</p> <p>-Ejercicios de fuerza abdominal un minuto de plancha; 20 flexiones de pecho; 20 abdominales con rodilla al pecho.</p> <p>-Ejercicio atención y concentración bote aplaudir se organiza un círculo con los jóvenes el profe se hará en el centro con un balón cuando la bote al piso ellos tienen que aplaudir si no lo bota al piso no aplaudé. El que aplauda cuando no bote el balón queda eliminado..</p>	<p>Fases del CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>Abs Workout</p>	<p>1 repetición</p> <p>3 repeticiones</p> <p>3 repeticiones</p>	<p>Moderada</p> <p>Moderada</p> <p>Moderada</p>	<p>1 minuto</p> <p>1min x repetición</p> <p>2 min x repetición</p>	<p>120 Minutos</p>
<p>Desarrollo un circuito donde están ubicados unos platillos en horizontal que llamaremos el punto de inicio ahí estaremos en skipping de derecha a izquierda posterior a esto pasaremos en zig zag los conos que están en vertical</p> <p>Ejecutare este mismo ejercicio donde cambiara punto de inicio se pasaran los platillos atrás y adelante y posterior pasare los conos que están en vertical saltando a pie junto como última variante pasare los platillos en circunferencia de izquierda a derecha y los conos los pasare en diagonal de adelante atrás</p> <p>Ya por último pasaremos este mismo circuito por los platillos y por los conos en conducción con el balón en forma de Zig zag para rematar al arco</p> <p>-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.</p>		<p>3 repeticiones</p> <p>1 repetición</p>	<p>Moderada</p> <p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p>	

OBSERVACIONES

[Signature]

FIRMA MAESTROFORMADOR

[Signature]

SUPERVISOR MUNICIPAL

[Signature]

GESTOR

FECHA: 28/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
flexibilidad La actividad consiste en desarrollar saltos cortos y largos con pie izquierdo, pie derecho a pie junto ejecutando desplazamientos en varias direcciones.		3 repeticiones	moderada	1 min x repetición	
Se divide el grupo en tres se colocan tres conos a una distancia moderada la finalidad es ir hasta el cono cuando suene el silbato y regresar de espaldas.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

Juego en conjunto espacio reducido actividades de carácter lúdico. se le da a entender a los niños cual fue la finalidad de la clase planteada		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES

Sebastián Flores

FIRMA MAESTROFORMADOR

[Firma]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Gabriel Linares

GESTOR

CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO

FECHA 21 AGOSTO 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA JUVENIL FEMENINO

OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD)

OBJETIVO TECNICO: PERFECCIONAR FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS SAQUE, REMATE.

OBJETIVO TACTICO: TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
FASE INICIAL: CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL: (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIOS ESTATICOS O DINAMICOS		20 MINUTOS	MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS	120 MINUTOS
FASE CENTRAL: 1. EJERCICIOS CON BALON EN PAREJAS 2. GRUPOS DE 3 RECEPCION PASAR Y REMATE 3. REY DE CAMPO 4. TRABAJO ESPECIFICO POR POSICION 5. JUEGO PRE DEPORTIVO		80 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTATICA Y/O DINAMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIO		20 MINUTOS	MEDIA – BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	
---	---	------------	--------------	----------------------------------	--

OBSERVACIONES

Genia J. Jara

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

[Signature]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Andres Giron
 GESTOR PROVINCIAL

FECHA: 29/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
Flexibilidad - velocidad Desplazamientos individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta		3 repeticiones	moderada	1 minuto	
Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en un extremo del campo deportivo en el otro extremo se organizan figuras geométricas demarcadas con conos y platillos, estas figuras serán un		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

<p>triángulo un cuadrado y un rectángulo la idea es definir cada una con un componente numérico al sonar el silbato el</p> <p>Niño debe ubicarse dentro de la correcta.</p> <p>Se ubican dos conos en espacios reducidos de menos de diez metros donde van a interactuar dos equipos compuestos por downs integrantes donde el objetivo principal será derribar el cono del equipo contrario.</p>					
---	---	--	--	--	--

-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES: _____

José María

ef

Diego Antonio

FIRMA MAESTROFORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR



CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.



FECHA: 4/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

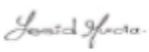
OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zín zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematará de primera intención al arco		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el balón					
posterior a este se realizara 3 vs 3 y 4 vs 4					

<p>Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención futbol mano.</p> <p>estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.</p>	 	<p>1 serie 1 repetición por actividad</p> <p>3 repeticiones</p>	<p>moderado</p> <p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p> <p>2 min x repetición</p>	
---	--	--	------------------------------------	--	--

OBSERVACIONES _____





FIRMA MAESTROFORMADOR
SUPERVISOR MUNICIPAL
GESTOR



CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO: N.



FECHA: 5/10/24 **MUNICIPIO:** PACHO **DISCIPLINA DEPORTIVA:** FUTBOL SALA **CATEGORIA:** FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: : FIERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION

OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
<p>Calentamiento tren inferior, tren superior.</p> <p>Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.</p> <p>VELOCIDAD: ubicación dentro del terreno de juego cada vez que suene el silbato iniciando en una determinada posición y cambiando cada vez que suene el silbato.</p> <p>Adoptando una determinada posición dentro del campo de juego con sus compañeros ahora se intercambian roles y pociones cada vez que se haga contacto con el balón.</p>	<p>Fases del CALENTAMIENTO GENERAL</p>   	<p>1 repetición</p> <p>4 repeticiones</p> <p>2 repeticiones</p>	<p>moderada</p> <p>moderada</p> <p>moderada</p>	<p>1 minuto</p> <p>1 minuto</p> <p>3 min x repetición</p>	<p>120 minutos</p>

FECHA: 11/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION
OBJETIVO FISICO: : FUEZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DROBLING, RECEPCION, ANTICIPACION
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayás a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
diferenciación: definir ubicando dentro del rectángulo de juego los puntos de presión mitad de cancha tres definiendo el modulo y intercambiando el posicionamiento		3 repeticiones	moderada	2 minuto	
Desplazamientos frontales laterales de espaldas e invertidos ocupando espacios y manteniendo el modulo sin desorganizarse.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Módulo de juego defensa en zona a tres cuartos Defensa en zona a mitad de cancha Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego. -estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.	 	1 serie 3 repeticiones	moderado moderada	2 min x repetición 2 min x repetición	
---	--	-------------------------------	--------------------------	--	--

OBSERVACIONES:

Samuel Sforza

efm

Diego Andrés Giron

FIRMA MAESTROFORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR

FECHA: 12/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: : FIERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

OBJETIVO TECNICO: control, pase, remate, dribling, recepción, anticipación

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
-----------------------	---------	---------	------------	----------	------------

<p>Fase Inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. calentamiento articular y general: (movilidad articular) – calentamiento muscular y específico: desplazamientos, saltos, cambios de dirección, sombras gestos técnicos, ejercicios de coordinación, ejercicios estáticos o dinámico 2. <p>FASE CENTRAL:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. control del balón individual 4. control del balón en pareja 5. trabajo de pases 6. 2 vs 2 con en campo reducido 7. ejercicio de metodología de remate a portería 8. juego en campo 		<p>20 minutos</p> <p>80 MINUTOS</p>	<p>moderada</p> <p>moderada</p>	<p>20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS</p> <p>1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO</p>	<p>120 minutos</p>
---	---	-------------------------------------	---------------------------------	---	--------------------

<p>-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.</p>		<p>3 repeticiones</p>	<p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p>	
---	---	-----------------------	-----------------	---------------------------	--

OBSERVACIONES

Janeth Flores

FIRMA MAESTROFORMADOR

efm

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Andres Lora

GESTOR

SESIONES DE CLASE ESPECIALIZACION

FECHA: 23/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA:

PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FISICO: ejecutar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... Después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayamos a realizar.	Fases del CALENTAMIENTO GENERAL 1. Activación del sistema cardiovascular: 5 minutos de caminata o trote ligero. 2. Movilidad articular: 5 minutos de ejercicios dinámicos como sentadillas, zancadas, etc. 3. Activación muscular: 5 minutos de ejercicios como planchas, abdominales, etc. 4. Ejercicios de fuerza abdominal: 1 minuto de plancha, 20 flexiones de pecho, 20 abdominales con rodilla al pecho.	1 repetición	Moderada	1 minuto	120 Minutos
-Ejercicios de fuerza abdominal un minuto de plancha; 20 flexiones de pecho; 20 abdominales con rodilla al pecho.	A b s Workout	3 repeticiones	Moderada	1min x repetición	
-Ejercicio atención y concentración bote aplaudir se organiza un círculo con los jóvenes el profe se hará en el centro con un balón cuando la bote al piso ellos tienen que aplaudir si no lo bota al piso no aplaude. El que aplaude cuando no bote el balón queda eliminado..		3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	

Desarrollo un circuito donde están ubicados unos platillos en horizontal que llamaremos el punto de inicio ahí estaremos en skipping de derecha a izquierda posterior a esto pasaremos en zig zag los conos que están en vertical Ejecutare este mismo ejercicio donde cambiará punto de inicio se pasarán los platillos atrás y adelante y posterior pasare los conos que están en vertical saltando a pie junto como última variante pasare los platillos en circunferencia de izquierda a derecha y los conos los pasare en diagonal de adelante atrás Ya por último pasaremos este mismo circuito por los platillos y por los conos en conducción con el balón en forma de Zig zag para rematar al arco	  	3 repeticiones	Moderada	2 min x repetición	
-Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 repetición	moderada		

OBSERVACIONES

Janick J. Flores

[Firma]

Diego Jhonatan Gómez

FIRMA MAESTROFORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR

FECHA: 20/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA:
PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FISICO: FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

OBJETIVO TECNICO: control, pase, remate, dribling, recepción, anticipación

OBJETIVO TACTICO:

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
<p>Fase Inicial:</p> <p>1. calentamiento articular y general: (movilidad articular) – calentamiento muscular y específico: desplazamientos, saltos, cambios de dirección, sombras gestos técnicos, ejercicios de coordinación ejercicios estáticos o dinámico</p> <p>2.</p> <p>FASE CENTRAL:</p> <p>3. control del balón individual</p> <p>4. control del balón en pareja</p> <p>5. trabajo de pases</p> <p>6. 2 vs 2 con en campo reducido rey de campo</p> <p>7. ejercicio de metodología de remate a portería</p> <p>8. juego en campo</p>		<p>20 minutos</p> <p>80 MINUTOS</p>	<p>moderada</p> <p>moderada</p>	<p>20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS</p> <p>1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO</p>	<p>120 minutos</p>

<p>estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.</p>		<p>3 repeticiones</p>	<p>moderada</p>	<p>2 min x repetición</p>	
--	---	-----------------------	-----------------	---------------------------	--

OBSERVACIONES

Samuel Flores

ef

Diego Lombard Guirao

FIRMA MAESTRO/FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR

**CUNDINAMARCA: DEPORTE Y FORMACIÓN PARA EL FUTURO
PLAN SESIÓN DE TRABAJO**

FECHA 21 AGOSTO 2024 MUNICIPIO PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTSAL CATEGORIA JUVENIL FEMENINO

OBJETIVO FISICO: FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES (FUERZA,

RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD

OBJETIVO TECNICO: PERFECCIONAR FUNDAMENTOS Y GESTOS TECNICOS SAQUE, REMATE,

OBJETIVO TACTICO: TRABAJOS ENFOCADOS A POSICIONES DE CADA JUGADOR Y POSICION

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
FASE INICIAL: CALENTAMIENTO ARTICULAR Y GENERAL: (MOVILIDAD ARTICULACIONES) – CALENTAMIENTO MUSCULAR Y ESPECIFICO: DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, CAMBIOS DE DIRECCION, SOMBRAS GESTOS TECNICOS, EJERCICIOS DE COORDINACION, EJERCICIOS ESTATICOS O DINAMICOS	 	20 MINUTOS	MEDIA – ALTA	20 A 30 SEGUNDOS POR EJERCICIOS	120 MINUTOS
FASE CENTRAL: 1. EJERCICIOS CON BALON EN PAREJAS 2. GRUPOS DE 3 RECEPCION PASAR Y REMATE 3. REY DE CAMPO 4. TRABAJO ESPECIFICO POR POSICION 5. JUEGO PRE DEPORTIVO		80 MINUTOS	MEDIA – ALTA	1 A 2 MINUTOS ENTRE EJERCICIO	

FASE FINAL: ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD ESTATICA Y/O DINAMICA EJERCICIOS DE RESPIRACIO		20 MINUTOS	MEDIA - BAJA	20 A 30 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO	
---	---	------------	--------------	----------------------------------	--

OBSERVACIONES _____

José Carlos Infante

FIRMA MAESTRO FORMADOR

[Signature]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Antonio Guíñez

GESTOR PROVINCIAL

FECHA: 28/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
flexibilidad La actividad consiste en desarrollar saltos cortos y largos con pie izquierdo, pie derecho a pie junto ejecutando desplazamientos en varias direcciones.		3 repeticiones	moderada	1min x repetición	
Se divide el grupo en tres se colocan tres conos a una distancia moderada la finalidad es ir hasta el cono cuando suene el silbato y regresar de espaldas.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

Juego en conjunto espacio reducido actividades de carácter lúdico. se le da a entender a los niños cual fue la finalidad de la clase planteada		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES:

Samuel Flores

[Firma]

Diego Andrés Linares

FIRMA MAESTRO FORMADOR

SUPERVISOR MUNICIPAL

GESTOR

FECHA: 29/09/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase, recepción y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayamos a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
Flexibilidad - velocidad Desplazamientos Individuales adoptando diferentes posiciones en las cuales se desarrolle la flexibilidad y la velocidad de reacción con el objetivo de desplazarse hasta un punto específico en una ida y vuelta		3 repeticiones	moderada	1 minuto	
Se ubican dentro del terreno de juego dos grupos definidos mixtos esto en un extremo del campo deportivo en el otro extremo se organizan figuras geométricas demarcadas con conos y platillos, estas figuras serán un		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	
estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES

Samuel Garcia

FIRMA MAESTROFORMADOR

[Firma]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Andres GONZALEZ

GESTOR

FECHA: 7/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: FUNDAMENTACION

OBJETIVO FISICO: Realizar actividades recreativas para mejorar la resistencia, la velocidad y la flexibilidad como a su vez el equilibrio y la adaptación

OBJETIVO TECNICO: realizar practica de conducción, pase y remate.

OBJETIVO TACTICO: trabajo posicional en campo

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
se desplaza en zín zag por una hilera de conos; conducirá con diferentes superficies de contacto hará el pase al compañero y rematará de primera intención al arco		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
utilizará los dos perfiles tanto el izquierdo como el derecho		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	
trabajo de 2 vs 2 dos defiende dos atacan; se desplazan en conducción haciendo pases al arco mientras que dos compañeros intentan robar el balón					
posterior a este se realizara 3 vs 3 y 4 vs 4					

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención futbol mano.		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES:

Samuel J. P. ...

FIRMA MAESTROFORMADOR

[Firma]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego ...

GESTOR

FECHA: 5/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: JUVENIL

OBJETIVO FISICO: : FIERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO

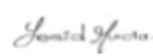
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION

OBJETIVO TACTICO: posiciones básicas

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayas a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
VELOCIDAD: ubicación dentro del terreno de juego cada vez que suene el silbato iniciando en una determinada posición y cambiando cada vez que suene el silbato.		4 repeticiones	moderada	1 minuto	
Adoptando una determinada posición dentro del campo de juego con sus compañeros ahora se intercambian roles y posiciones cada vez que se haga contacto con el balón.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	

Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego..		1 serie 1 repetición por actividad	moderado	2 min x repetición	5
Estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruce de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES


FIRMA MAESTRO FORMADOR


SUPERVISOR MUNICIPAL


GESTOR

FECHA: 12/10/24 MUNICIPIO: PACHO DISCIPLINA DEPORTIVA: FUTBOL SALA CATEGORIA: JUVENIL
OBJETIVO FISICO: FUERZA, RESISTENCIA AEROBICA - ANAEROBICA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA AEROBICA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
OBJETIVO TECNICO: CONDUCCION, PASE, REMATE, DRIBLING, RECEPCION, ANTICIPACION
OBJETIVO TACTICO: Marca zonal

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
Calentamiento tren inferior, tren superior. Comienza con ejercicios cardiovasculares suaves, como caminar o trotar ligero durante al menos 5 minutos. ... después, ejercicios dinámicos que involucren la movilidad articular, como las sentadillas, y la muscular, dependiendo de la actividad física que vayamos a realizar.		1 repetición	moderada	1 minuto	120 minutos
diferenciación: definir ubicando dentro del rectángulo de juego los puntos de presión mitad de cancha tres definiendo el modulo y intercambiando el posicionamiento		3 repeticiones	moderada	2 minuto	
Desplazamientos frontales laterales de espaldas e invertidos ocupando espacios y manteniendo el modulo sin desorganizarse.		2 repeticiones	moderada	3 min x repetición	
Módulo de juego defensa en zona a tres cuartos Defensa en zona a mitad de cancha Juego pre deportivo donde se intenta enseñar la ubicación en el terreno en de juego haciendo pase de primera intención en situaciones reales de juego.		1 serie	moderado	2 min x repetición	
-estiramientos estáticos: espalda, inclinación lateral, lumbar, respiración abdominal, piernas, cruces de brazos. Zancada con estiramiento.		3 repeticiones	moderada	2 min x repetición	

OBSERVACIONES:

Samuel Flores

FIRMA MAESTROFORMADOR

[Firma]

SUPERVISOR MUNICIPAL

Diego Andrés Gómez

GESTOR

FOTOS DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

FOTOGRAFIAS DE INICIACION



FOTOGRAFIAS DE FUNDAMENTACION



FOTOGRAFIAS DE ESPECIALIZACION



FOTOGRAFIAS DE CENTRO DE INICIACION (INSTITUCIÓN EDUCATIVA)



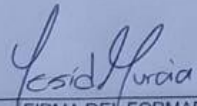


**FORMATO DE ACOMPAÑAMIENTO VISITA TÉCNICA DE GESTORES A FORMADORES
PROGRAMA DEPORTE FORMATIVO**

PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO					
FECHA VISITA: 21 09 / 2024					
MUNICIPIO: Pacho			SEDE DE LA PRÁCTICA:		
FORMADOR: Yesid Murcia			DEPORTE:		
NIVEL DE FORMACIÓN:	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN		
HORARIO DE INICIO DE LA SESIÓN:		HORA DE FINALIZACIÓN:			
TOTAL, DE TIEMPO EFECTIVO UTILIZADO PARA LA SESIÓN:					
# TOTAL DE PARTICIPANTES:		HOMBRES:	MUJERES:		

ITEM	VALORACIÓN		
	1	3	5
ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD.			
PRESENTACION PERSONAL ADECUADA PARA DAR LA SESIÓN.			
LOS CONTENIDOS APLICADOS DURANTE LA SESIÓN CORRESPONDE A LOS CONTENIDOS PROGRAMADOS EN EL PLAN PEDAGÓGICO.			
LA METODOLOGIA APLICADA ES LA APROPIADA Y AJUSTADA A LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE ACUERDO A SUS NECESIDADES Y CARACTERISTICAS.			
ESTIMULA LOS PROCESOS DE HIDRATACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SESIÓN DE TRABAJO			
LOS RECURSOS MATERIALES UTILIZADOS SON APROPIADOS PARA LAS CARACTERISTICAS Y NECESIDADES DE DESARROLLO DEL DEPORTISTA.			
UTILIZA PARAMETROS DE CONTROL EN LA EJECUCIÓN DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE ESTRUCTURAN LA SESIÓN DE TRABAJO.			
SE CUMPLEN LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LA SESIÓN.			
HAY COHERENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL PLAN DE SESIÓN			
HAY COHERENCIA ENTRE LOS TIEMPOS DE TRABAJO, LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y EL OBJETIVO PROPUESTO PARA LA SESIÓN DE TRABAJO			
SE REFLEJA EN LA SESION DE CLASE MOMENTOS RECREATIVOS Y LUDICOS.			
MANEJA UN LENGUAJE TÉCNICO Y ACERTIVO EN LOS PROCESOS COMUNICATIVOS DE LA SESIÓN.			

OBSERVACIONES
En proceso de finalización de estudios de traducción deportiva futbol feder


FIRMA DEL FORMADOR


FIRMA DEL GESTOR

[Escriba aquí]





PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO



DATOS GENERALES DEL APORTANTE		
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN: 1032403413
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:	YESID LEONARDO MURCIA BELLO	
CIUDAD/MUNICIPIO:	PACHO	DEPARTAMENTO: CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN:	CL 18-16A-34	TELÉFONO: 7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE: I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA: Otras actividades de servicio de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO	
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENAE ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):	NO	

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA		
NÚMERO PLANILLA:	7942636533	TIPO DE PLANILLA: I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN:	MES: agosto	PERIODO COTIZACIÓN: MES: agosto
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2024	SALUD: AÑO: 2024
DÍAS DE MORA:	19	
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/09/23	NÚMERO AUTORIZACIÓN: 928717157

NOVEDADES																
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP
X																

LIQUIDACIÓN GENERAL					TOTALES	
					COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN						
ADMINISTRADORA						
NIT	CÓDIGO	NOMBRE				
800224808	230301	230301-POVENIR			1	\$ 112.600
SUBTOTAL:					1	\$ 112.600
SALUD						
ADMINISTRADORA						
NIT	CÓDIGO	NOMBRE				
830003564	EPS017	EPS017-FAMISANAR			1	\$ 88.000
SUBTOTAL:					1	\$ 88.000
RIESGOS PROFESIONALES						
ADMINISTRADORA						
NIT	CÓDIGO	NOMBRE				
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.			1	\$ 7.500
SUBTOTAL:					1	\$ 7.500

VALOR SIN MORA:	\$ 205.000
VALOR MORA:	\$ 3.100
TOTAL PAGADO:	\$ 208.100

[illegible]



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES,
RECREACIÓN Y CULTURA "IMDERC PACHO"
NIT. 832001620-1
Acuerdo 034 de Septiembre 1995 y Acuerdo 02

**EL DIRECTOR Y SUPERVISOR DE CONTRATO
DEL INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTE RECREACIÓN Y CULTURA DE PACHO
"IMDERC PACHO"**

CERTIFICA QUE:

Verificada, analizada y revisada la información suministrada por el contratista YESID LEONARDO MURCIA BELLO, Identificado con Cedula de Ciudadanía No.1.032.403.413 del Contrato de Prestación de Servicios N°082/24 Objeto: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA. Se determina el cumplimiento del objeto y las obligaciones específicas del mismo en el periodo comprendido entre el quince (15) de agosto y el catorce (14) de septiembre de 2024.

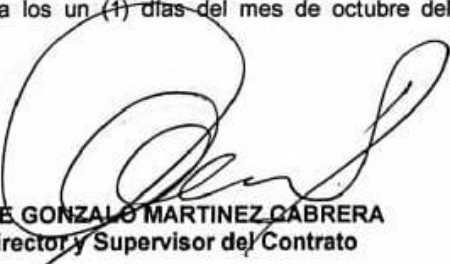
Se realizó revisión de la documentación recibida

- Informe escrito de actividades realizadas
- Soporte de pago de Seguridad Social
- Cuenta de Cobro (Segundo Pago)

NOTA: Corresponde al contrato cedido por KAREN LORENA ORJUELA LUNA

Con base a que NO se encontraron falencias se emite un concepto FAVORABLE para el pago, por parte del Instituto Municipal de Deporte Recreación y Cultura de Pacho.

La presente se expide a los un (1) días del mes de octubre del año Dos mil Veinticuatro (2024)


JOSE GONZALO MARTINEZ CABRERA
Director y Supervisor del Contrato

Elaboró: Claudia Castañeda

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

ORDEN DE PAGO

2024000437

Página 1 de 1

1. DATOS DEL BENEFICIARIO

Nombre: MURCIA BELLO YESID LEONARDO **CC o Nit:** 1032403413
Dirección: CALLE 5 N°17-48 BARRIO SIMON BOLIVAR **Teléfonos:** 3057483916
Detalle: PRIMERO PAGO CPS 082 2024 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA
Concepto: PRIMERO PAGO CPS 082 2024 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA

2. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE

Cuenta	Nombre de la Cuenta	Débito	Crédito
55050601	Prestación de Servicios Escuelas de Formación	2,500,000.00	00.00
249054	Honorarios	00.00	2,500,000.00

Documento	Fecha (d/m/a)	Débitos	Créditos	Valor a Girar
	02/10/2024	2,500,000.00	2,500,000.00	2,500,000.00

3. MOVIMIENTO PRESUPUESTAL**Vigencia Presupuestal 2024**

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2024000128	2024000138	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que benefician a la población FUENTE:124301-SGP-DEPORTE Y RECREACION	2,500,000.00

Total Presupuesto:**2,500,000.00**

JOSE GONZALO MARTINEZ

Elaboró

HERNANDO AUGUSTO RODRIGUEZ R

IMDERC PACHO

Nit: 832001620-1

COMPROBANTE DE EGRESO

Fecha: 02/10/2024 Número: 2024000452
A FAVOR DE MURCIA BELLO YESID LEONARDO NIT 1032403413 - 6
CHEQUE No 3057483916 Fecha 02/10/2024 Cheque por valor de 2,340,000.00
TELEFONO 3057483916
POR VALOR DE DOS MILLONES TRESCIENTOS CUARENTA MIL PESOS MC.
COMPROBANTE AFECTADO COM Nro. 2024000437
DETALLE PRIMERO PAGO CPS 082 2024 PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE APOYO A LA GESTION REALIZANDO ACTIVIDADES COMO FORMADORA ESCUELA DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA

Vigencia Presupuestal 2024

Disp.	Registro	Rubro	Nombre del Rubro Presupuestal	Valor
2024000128	2024000138	2.3	INVERSION UNIDAD EJECUTORA:16-IMDERC SECTOR:43-DEPORTE Y RECREACIÓN PROGRAMA: 4301-Fomento a la recreación, la actividad física y el deporte para desarrollar entornos de convivencia y paz PRODUCTO: 4301007-Servicio de Escuelas Deportivas META: M133-M-133 Fortalecer 12 Escuelas de Formación Deportiva en el municipio que benefician a la población FUENTE:124301-SGP-DEPORTE Y RECREACION	2,500,000.00

Total Presupuesto:**2,500,000.00**

3. MOVIMIENTO FINANCIERO Y CONTABLE					RETENCIONES		
Cuenta	Nombre de la Cuenta	C.Csto	Débito	Crédito	Tipo	Base	
11100502	Cuenta 34162568718 SGP		00.00	2,340,000.00		2,500,000.00	
13058801	Estampilla procultura 80%		00.00	30,000.00	ESTAMPI	2,500,000.00 1.2	
13058802	Estampilla procultura 20%		00.00	7,500.00	ESTAMPI	2,500,000.00 0.3	
24072201	Estampilla Adulto Mayor		00.00	100,000.00	ESTAMPI	2,500,000.00 4	
24070101	Ind y comercio		00.00	22,500.00	I.C.A.	2,500,000.00 0.9	
249054	Honorarios		2,500,000.00	00.00		2,500,000.00	
SUMAS IGUALES				2,500,000.00		2,500,000.00	
Elaboró: CLAUDIAYO		Modifico:		Firma y Sello Beneficiario			
Aprobo:		Reviso:					
JOSE GONZALO MARTINEZ		CLAUDIA YOLANDA CASTAÑEDA TESORERA		Yesid Murcia c.c Nit 1032403413			



NIT: 890.903.9388

Empresa: IMDER PACHO
NIT: 832001620
Tipo de pago: PAGOS CUENTA MAESTRA

Nombre del pago: PRIMERPAGOCTRYESID
Secuencia: A
Número de cuenta a debitar: 34162568718

Fecha: 03-10-2024
Hora: 12:11:55
Fecha de generación: 03-10-2024

Fecha de envío del pago: 03-10-2024
Fecha para procesar el pago: 03-10-2024

Impreso por: Dt1904jp6

Total Registros del Lote: 2	Registros Procesados: 1	Registros Rechazados: 0	Registros Pendientes: 0
Valor Total del Pago: \$2,340,000.00	Valor Registros Procesados: \$2,340,000.00	Valor Registros Rechazados: \$0.00	Valor Registros Pendientes: \$0.00

NÚMERO DE CUENTA	TIPO DE CUENTA	DOCUMENTO BENEFICIARIO	NOMBRE BENEFICIARIO	VALOR	ENTIDAD	ESTADO	FECHA APLICACIÓN
34100000282	Ahorros	1032403413	YESID LEONARDO MUR	2,340,000.00	BANCOLOMBIA	ABONADO EN BANCOLOMBIA, PROVENIENTE DE CLIENTE	03-10-2024