



CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2024

[illegible]



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				TOTAL	
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO POR MES	% CUMPLIMIENTO POR ANO												
1	WILLIAM STEVEN MORENO BOJACA	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100%	100	0	100%										
2	SANTIAGO GARCIA CAMACHO	10	3	7	15	9	6	6	10	3	7	14	1	10	10	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
3	MARIA JOSE PASCAGAZA RIOS	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
4	JUAN JOSE DURAN GAMBOIA	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
5	KEVIN JULIAN BELTRAN NEUGUE	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
6	YULIAN ANDREY BOJADA MALAVER	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
7	JUAN CAMILO PAEZ	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
8	JUAN ESTEBAN RAMIREZ JIMENEZ	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
9	OSCAR ADOLOF ESTURBANI VALBUENA	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
10	CRISTIAN SIMON GARAY BERNAL	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
11	JESUS ENRIQUE NATEIRA BARRIOS	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
12	JUAN CARLOS NAVES MARTINEZ	10	10	0	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	9	9	0	100	100	0	100%													
13	JOSE DAVID CAJAMARCA VARGAS	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
14	JUANA VALENTINA SANCHEZ MORA	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
15	MARCO ALEJANDRO GUTIERAN PIREZ	15	15	1	10	9	1	10	9	1	17	13	4	10	13	0	17	13	4	10	13	0	17	13	4	10	13	0	17	13	4	9	9	0	100	100	0	100%													
16	JAVIER ANDRES CHAPARRO CANCIELADA	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
17	JUAN CAMILO CUADROS BOYACA	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
18	JHONN NICOLAS TIRABUCHI JIMENEZ	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
19	ADRIAN STEVEN GOMEZ DUARTE	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
20	SAMUEL SDAVID ACOSTA PARRADO	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
21	MARIA ALEJANDRA GOMEZ TRINERO	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
22	SHEIK ESTEBAN AMEZQUITA ORTIZ	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
23	JUAN ESTEBAN ARANGO DIAZ	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
24	JULIAN SANCHEZ CRUZ MURCIA	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
25	JOSE GABRIEL RODRIGUEZ VARGAS	15	12	3	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
26	SAMUEL ALEJANDRO RAMOS MARIN	15	15	0	10	10	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
27	DEYBY JULIAN MALAVER PINILLA	16	16	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
28	STEVEN GRIFFIO PLAZA	16	16	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
29	ELIER SANTIAGO CHAVEZ ERASO	16	16	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
30	JOHAN DAVID RODRIGUEZ MORTIGO	16	16	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
31	BRAYAN AGUILAR	16	16	0	17	17	0	10	10	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	16	16	0	17	17	0	9	9	0	100	100	0	100%													
32	MIGUEL ANGEL MARQUEZ BOJAS																																			0	0	0	100%												
33	DAVID ALEJANDRO GONZALEZ GARCIA																																			0	0	0	100%												
34	LUIS FERNANDO DAZA MARTINEZ																																			0	0	0	100%												
35	DAVID SANTIAGO CHAPETON BERNAL																																			0	0	0	100%												
36	SAMUEL ERNESTO RODRIGUEZ ROMERO																																			0	0	0	100%												
37	BARON GIOVANNY VARGAS BELTRAN																																			0	0	0	100%												
38	EDANUEL MEDINA LEON																																			0	0	0	100%												
39	LUIS DANIEL ESPINOSA SANCHEZ																																			0	0	0	100%												
40	VALERIA GALLEGO GRIMALES																																			0	0	0	100%												
41	MARIA VALENTINA HUERTO SUAREZ																																			0	0	0	100%												
42																																				0	0	0	100%												
43																																				0	0	0	100%												
44																																				0	0	0	100%												
45																																				0	0	0	100%												
46																																				0	0	0	100%												
47																																				0	0	0	100%												
48																																				0	0	0	100%												
49																																				0	0	0	100%												
50																																																			



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COT



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	FREDY O MORTIGO MORTIGO	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	FUTBOL SALA	INCIDIR EN LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA ADQUIRIDOS EN EL CONJUNTO DE SESIONES PREVIAS. PARA ADQUIRIR HABILIDADES, DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL SALA.	LOGRAR ENSEÑAR LA REALIZACION DE UN CIRCUITO, UNA MARCACION Y UNA ROTACION DE EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA.
CATEGORIA	2010-2006		
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO		
MES	NOVIEMBRE		
FECHA SEMANA	Del 01 al 10		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	55		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO,	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	las actividades relacionadas en orientacion, anticipacion, diferenciacion y acoplamiento son importantes para lograr una agilidad ritmo y equilibrio.	no se realizaran actividades complementaria
MARTES					
MIÉRCOLES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	ASPECTOS FUNDAMENTALES	el espacio en acciones individuales, los jugadores deben ejecutar desplazamientos buscando la creacion y ocupacion de	no se realizaran actividades complementaria
JUEVES					
VIERNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	ESTRATEGIA EN LA PRACTICA	sistema de juego defensivo y ofensivo	no se realizaran actividades complementaria
SÁBADO	9:00 AM A 1:00 PM	CANCHA SINTETICA CAMPUS	TECNICA DE ENSEÑANZAS	actividad de integracion y charla sobre los valores	no se realizaran actividades complementaria
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE	FREDY O MORTIGO MORTIGO	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL		
DEPORTE	FUTBOL SALA	INCIDIR EN LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA ADQUIRIDOS EN EL CONJUNTO DE SESIONES PREVIAS. PARA ADQUIRIR HABILIDADES, DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL SALA.	LOGRAR ENSEÑAR LA REALIZACION DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA.		
MODALIDAD	2010-2006				
CATEGORIA	MASCULINO Y FEMENINO				
GENERO	NOVIEMBRE				
MES	Del 11 al 17				
FECHA SEMANA	ASPECTOS GENERALES GRUPO				
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION				
No. DE DEPORTISTAS	55				
DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE	COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	DEFINICION	ORIENTAR AL DEPORTISTAS O ENCONTRAR CITUACION DE GOL POR MEDIO DE MOVIMIENTOS ESPECIFICOS	no se realizaran actividades complementaria
MARTES					
MIÉRCOLES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CONTROL Y POSICION DEL BALON	ORIENTAR AL DEPORTISTA A MEJORAR SU HABILIDAD DE RESEPCION DEL BALON Y LA CAPACIDAD DE AUTO-HABILITARSE Y ASI LOGRAR CULMINAR LA JUGADA DE GOL	no se realizaran actividades complementaria
JUEVES					
VIERNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	SISTEMA DE JUEGO	MODALIDAD DE ATAQUE QUE PROPONGA CREANDO DIFERENTES POSIBILIDADES Y ACCIONES IMPORTANTES EJECUTANDO MOVIMIENTOS CLAVES EN TIEMPOS ESPECIFICOS.	no se realizaran actividades complementaria
SÁBADO	9:00 AM A 1:00 PM	CANCHA SINTETICA CAMPUS	ACTITUDES	CONCENTRACION DEPORTIVA	no se realizaran actividades complementaria
DOMINGO					
OBSERVACIONES:					
FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO					
NOMBRE DEL INSTRUCTOR		FIRMA		V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN	



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE DEPORTISTA	FREDY O MORTIGO MORTIGO	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
MODALIDAD	FUTBOL SALA	INCIDIR EN LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA ADQUIRIDOS EN EL CONJUNTO DE SESIONES PREVIAS. PARA ADQUIRIR HABILIDADES, DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL SALA.	LOGRAR ENSEÑAR LA REALIZACION DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS Y UBA UBICACIÓN EN ATAQUE RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA.
CATEGORIA	2010-2006		
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO		
MES	NOVIEMBRE		
FECHA SEMANA	Del 18 al 24		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	55		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	TECNICA DE ENSEÑANZA	PASES DEFINICION Y SALIDAS LATERALES	no se realizaran actividades complementaria
MARTES					
MIÉRCOLES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CONCEPTOS	JUGADAS EN SITUACION DE JUEGO REAL Y	no se realizaran actividades complementaria
JUEVES					
VIERNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CONTRA ATAQUE	REALIZAR MOVIMIENTOS Y PASES ESPECIFICOS AL RECUPERAR UN BALON Y GENERAR SUPERIORIDAD NUMERICA	no se realizaran actividades complementaria
SÁBADO	9:00 AM A 1:00 PM	CANCHA SINTETICA CAMPUS	ACTITUDES	INTEGRACION COMPETITIVA	no se realizaran actividades complementaria
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE CC



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE DEPORTISTA	FREDY O MORTIGO MORTIGO	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
EDAD	FUTBOL SALA	INCIDIR EN LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA ADQUIRIDOS EN EL CONJUNTO DE SESIONES PREVIAS. PARA ADQUIRIR HABILIDADES, DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL SALA.	LOGRAR ENSEÑAR LA REALIZACION DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA.
CATEGORIA	2010-2006		
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO		
MES	NOVIEMBRE		
FECHA SEMANA	del 25 al 30		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	55		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CALENTAMIENTO	ORIENTAR AL DEPORTISTA A LLEVAR HABITOS CORRESPONDIENTES DE ESTIRAMIENTO Y MOVIMIENTOS DE PRECALENTAMIENTO PARA QUE NO PRESENTE NINGUN PROBLEMA MUSCULAR U OSEO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA	no se realizaran actividades complementaria
MARTES					
MIÉRCOLES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	VELOCIDAD	MEJORAR LA TECNICA DE DESPLAZAMIENTO INDICANDO LA FORMA ADECUADA DE EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO Y COORDINANDO CON LA RESPIRACION PARA UN MAYOR DESEMPEÑO	no se realizaran actividades complementaria
JUEVES					
VIERNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	REGLAMENTO DEPORTIVO	APRENDIZAJE DEL REGLAMENTO DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA REACCIONE DE LA MEJOR MANERA ANTES CIERTAS SITUACIONES DE JUZGAMIENTO.	no se realizaran actividades complementaria
SÁBADO	9:00 AM A 1:00 PM	CANCHA SINTETICA CAMPUS	TECNICA DE ENSEÑANZAS	ROTACIONES EN ROMBO	no se realizaran actividades complementaria
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2024



INFORMACIÓN DEL INSTRUCTOR	
NOMBRES Y APELLIDOS INSTRUCTOR	FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	80.665.222 DE COTA
PERFIL PROFESIONAL	TECNOLOGO DEPORTIVO
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	CAMPEON NACIONAL DE LA ORINOQUIA BARRANCA DE UPIA META, CAMPEON DEPARTAMENTAL DE FUTBOL SALA BABY FUTSAL EN TOCANCIPA, CAMPEON DEPARTAMENTAL EN TOBIA, 26 TORNEOS CAMPEONES EN DIFERENTES MUNICIPIOS DEL PAIS.

INFORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA	
DEPORTE O MODALIDAD DEPORTIVA	FUTBOL SALA
CATEGORÍA	2006-2010
GÉNERO	MACULINO Y FEMENINO

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN
<p>La planificación deportiva de un entrenamiento consiste en tratar de llevar a cabo una secuencia lógica de cometidos con el fin de lograr los objetivos que se pretende, algunos de los pasos son analizar el trabajo anterior y los logros, definir los nuevos objetivos y establecer la cantidad y el tipo de trabajo algunos de los procesos principales es el diagnóstico y análisis de las condiciones la definición de los objetivos la definición de la carga selección de método y medios periodización ejecución del entrenamiento y control de entrenamiento.</p> <p>la finalidad de un plan es facilitar el alcance de los objetivos propuestos mediante el establecimiento y definición de las responsabilidades las tareas y las relaciones que se establecen entre todas las personas familias y deportistas.</p>

OBJETIVO GENERAL
<p>Fomentar la práctica del FUTBOL SALA en el municipio de cota Cundinamarca proporcionando una metodología solida orientando esta modalidad como una dimensión cultural hacia el desarrollo personal, educativo, físico y cognitivo para que cada deportista se desempeñe por medio de sus capacidades y destrezas siendo un ser responsable y autónomo en su vida diaria incluyendo espacios de ocio para el mejoramiento de la calidad de vida y salud.</p>



IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2024



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del FUTBOL SALA como medio de participación activa de la población de cota haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL SALA coberturas, fijación, desmarque, diagonales
- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol sala
- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Explicación de las características generales del fútbol de salón: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas. Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico- deportivos y de salud.
- Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
- Valoración positiva de los hábitos deportivos.
- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol)
- Proponer a los deportistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol sala, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

- Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación de forma individual, por parejas, tríos, pequeños grupos donde se practiquen y ejerciten las acciones específicas básicas del fútbol sala: por ejemplo, los jugadores de campo, los tipos de conducción de balón con cambios de dirección y ritmo de ejecución, los tipos de pase y trayectorias, los tipos de disparos a portería, tipos de elevación del balón, tipos de golpes de cabeza y combinaciones de las mismas; porteros, desplazamientos, salidas, paradas, rechaces, pases con la mano y con el pie.
- Ejercicios de velocidad reacción.
- Trabajo de carrera continua hasta un máximo de 5' minutos.
- Durante la fase de calentamiento, realizar ejercicios de movilidad articular, introduciendo algunos ejercicios de stretching concretos durante la fase de pausa/recuperación.
- Explicación de diversas reglas y normas básicas del fútbol sala, su nomenclatura y su aplicación en el juego.
- Dar continuidad a los hábitos higiénicos y de salud explicados en la etapa anterior, introduciendo nuevos contenidos, no solo antes y después, sino durante el entrenamiento y los partidos.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

entre los materiales conocidos que manejo para para el desarrollo del trabajo son balones, aros, lazos, platillos, conos, escaleras y todo lo relacionado para el desarrollo de las clases, estos son materiales específicos que por lo general son utilizados en las clases y en los entrenamientos que realizo para el buen desarrollo de mis sesiones de clase.

Nota: Todas estas actividades se coordinarán con el Metodólogo



IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2024



Fredy Oswaldo mortigo mortigo
Instructor Nombre y Apellidos

Firma del Instructor

METODOLOGO
DOLLIVAN GRAJALES BETANCOURT
18/03/2024



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE	FREDY O MORTIGO MORTIGO	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE	FUTBOL SALA	INCIDIR EN LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA ADQUIRIDOS EN EL CONJUNTO DE SESIONES PREVIAS. PARA ADQUIRIR HABILIDADES, DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL SALA.	LOGRAR ENSEÑAR LA REALIZACION DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA.
MODALIDAD	2010-2006		
CATEGORIA	MASCULINO Y FEMENINO		
GENERO	OCTUBRE		
MES	Del 17 al 22		
FECHA SEMANA			
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	55		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION Y REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	TECNICA DE ENSEÑANZA	PASES Y DEFINICION Y	no se realizaran actividades complementarias
MARTES					
MIÉRCOLES	3:00 PM A 7 PM	CIC	CONCEPTOS	JUGADAS EN SITUACION DE JUEGO REAL CON	no se realizaran actividades complementarias
JUEVES					
VIERNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CONTRA ATAQUE	REALIZAR MOVIMIENTOS Y PASES ESPECIFICOS AL RECUPERAR UN BALON Y GENERAR SUPERIORIDAD NUMERICA	no se realizaran actividades complementarias
SÁBADO	9:00 AM A 1:00 PM	CANCHA SINTETICA CAMPUS	INTEGRACION	JUEGOS RECREATIVOS Y COMPETITIVOS	SE REALIZARA UNA ACTIVIDAD DE COMPETENCIA ENTRE ELLOS
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE DEPORTISTA	FREDY O MORTIGO MORTIGO	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
MODALIDAD	FUTBOL SALA	INCIDIR EN LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA ADQUIRIDOS EN EL CONJUNTO DE SESIONES PREVIAS. PARA ADQUIRIR HABILIDADES, DESTREZAS Y CONOCIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL SALA.	LOGRAR ENSEÑAR LA REALIZACION DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL FUTBOL SALA.
CATEGORIA	2010-2006		
GENERO	MASCULINO Y FEMENINO		
MES	OCTUBRE		
FECHA SEMANA	Del 23 al 31		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	FUNDAMENTACION		
No. DE DEPORTISTAS	55		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	CALENTAMIENTO	ORIENTAR AL DEPORTISTA A LLEVAR HABITOS CORRESPONDIENTES DE ESTIRAMIENTO Y MOVIMIENTOS DE PRECALENTAMIENTO PARA QUE NO PRESENTE NINGUN PROBLEMA MUSCULAR U OSEO EN LA PRÁCTICA	no se realizaran actividades complementarias
MARTES					
MIÉRCOLES	3:00 PM A 7 PM	CIC	VELOCIDAD	MEJORAR LA TECNICA DE DESPLAZAMIENTO INDICANDO LA FORMA ADECUADA DE EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO Y COORDINANDO CON LA RESPIRACION PARA UN MAYOR DESEMPEÑO	no se realizaran actividades complementarias
JUEVES					
VIERNES	3:00 PM A 7 PM	CANCHA 1 CAMPUS	SOCIALIZACION	SOCIALIZAR LA CARTILLA ENVIADA POR EL METODOGOLO DE PELOTA Y CONJUNTO	REUNIR A LOS DEPORTISTAS DE TODA LA ESCUELA PARA LA SOCIALIZACION DE LA CARTILLA
SÁBADO	9:00 AM A 1:00 PM	CANCHA SINTETICA CAMPUS	TECNICA DE ENSEÑANZAS	actividad de integracion y charla	JUUEGOS DE INTEGRACION Y CONVIVENCIAS
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

FREDY OSWALDO MORTIGO MORTIGO		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN