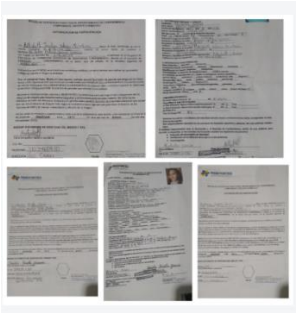
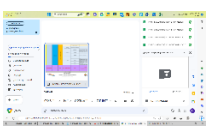
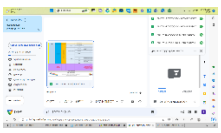
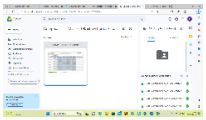
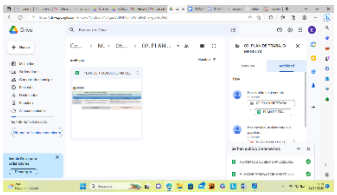
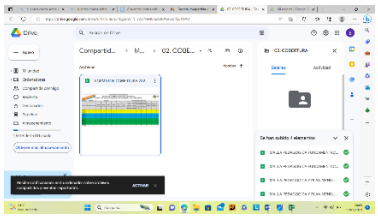
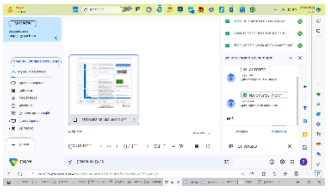
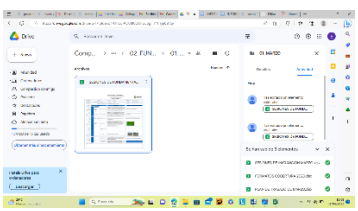
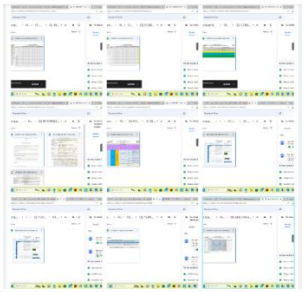
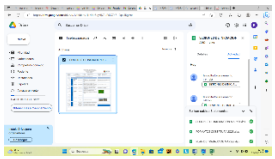
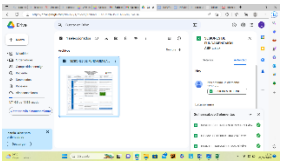
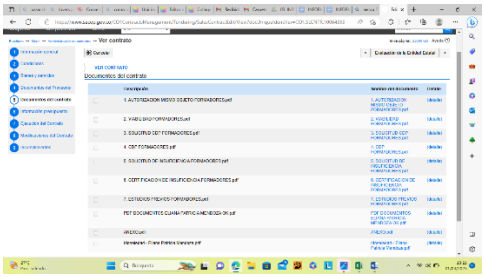
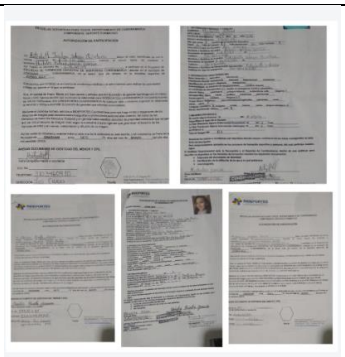
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 131 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.ELIANA PATRICIA MENDOZA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1072026104</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>1/03/2023 AL 30/03/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000209</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">


</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad
.</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">


</td></tr>
</table>

4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en	 

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

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

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 01





OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 02

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Beltrán Herrera Emmanuel								1							1							1							1				4	4	0	100%
2	Contreras Pardo Laura Guadalupe								1							1							1							1				4	4	0	100%
3	Chamorro Rodríguez María Alejandra								1							1							1							1				4	4	0	100%
4	Enciso Gómez Jaime Javir								1							1							1							1				4	4	0	100%
5	Fontalvo Ipuana Jesús David								1							1							1							1				4	4	0	100%
6	Lozano Cortés Andrey David								1							1							1							1				4	4	0	100%
7	Montes Pulido Daired Jhoan								1							1							1							1				4	4	0	100%
8	Montilla Suarez Laura Camila								1							1							1							1				4	4	0	100%
9	Morato Enciso Luis Ángel								1							1							1							1				4	4	0	100%
10	Morato Enciso Alejandro								1							1							1							1				4	4	0	100%
11	Moreno Medina Ariana Isabela								1							1							1							1				4	4	0	100%
12	Rodríguez Forero Jhoan Sebastián								1							1							1							1				4	4	0	100%
13	Rodríguez Suárez Lía Sophia								1							1							1							1				4	4	0	100%
14	Rodríguez Suárez Mía Victoria								1							1							1							1				4	4	0	100%
15	Serna Ojeda Alan Andrey								1							1							1							1				4	4	0	100%
16	Silva Prieto Jenny Mariana								1							1							1							1				4	4	0	100%
17	Alkhatib Assal Karim Chams								1							1							1							1				4	4	0	100%
18	Blandón Cañón Dulce María	3207141177							1							1							1							1				4	4	0	100%
19	Castillo Rico Samuel	3143171539							1							1							1							1				4	4	0	100%
20	Garavito Santos Laura Valentina	3125337087							1							1							1							1				4	4	0	100%
21	García Salazar Hurbelys Betzay	3103460910							1							1							1							1				4	4	0	100%
22	Gutiérrez Bonilla Cristian Felipe	3127999436							1							1							1							1				4	4	0	100%
23	Hurtado Bello Juan Fernando	3223849967							1							1							1							1				4	4	0	100%
24	León Martínez Keyler Neymar	3107948116							1							1							1							1				4	4	0	100%
25	López Quintero Juan José	3108184506							1							1							1							1				4	4	0	100%
26	Mendoza Vanegas Sergio A	3108538669							1							1							1							1				4	4	0	100%
27	Molina Santos Johan								1							1							1							1				4	4	0	100%
28	Montilla Peña Eyleen Eliana	3103595081							1							1							1							1				4	4	0	100%
29	Olarte Acosta Samuel David	3209840440							1							1							1							1				4	4	0	100%
30	Patiño Carmona Lauren Gabriela	3025082882							1							1							1							1				4	4	0	100%
31	Pérez Silva Valentina	3223725969							1							1							1							1				4	4	0	100%
32	Pérez Silva Derek	3103949800							1							1							1							1				4	4	0	100%
33	Zamora Páez Jerónimo								1							1							1							1				4	4	0	100%
34	ALEXANDER POLO DIAZ	3228095147							1							1							1							1				4	4	0	100%
35	Heidi Saray Rios	3222624681							1							1							1							1				4	4	0	100%
36	Luz Neidy Rios	3222624681							1							1							1							1				4	4	0	100%

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

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BENJAMIN DANILO MARTINEZ	3028518026							1							1							1							1				4	4	0	100%
2	YURLEY SOFIA RAMIREZ	3132328325							1							1							1							1				4	4	0	100%
3	ANEGEL TOMAS GONZALEZ	3134579416							1							1							1							1				4	4	0	100%
4									1							1							1							1				4	4	0	100%
5									1							1							1							1				4	4	0	100%
6									1							1							1							1				4	4	0	100%
7									1							1							1							1				4	4	0	100%
8									1							1							1							1				4	4	0	100%
9									1							1							1							1				4	4	0	100%
10									1							1							1							1				4	4	0	100%
11									1							1							1							1				4	4	0	100%
12									1							1							1							1				4	4	0	100%
13									1							1							1							1				4	4	0	100%
14									1							1							1							1				4	4	0	100%
15									1							1							1							1				4	4	0	100%
16									1							1							1							1				4	4	0	100%
17									1							1							1							1				4	4	0	100%

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 03

PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICOS PARA LA ESCUELA DEPORTIVA DE FUTBOL SALA DEL MUNICIPIO DE CHAGUANI DEL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

DEPORTE

Individual:
Conjunto: FUTBOL SALA
Niveles de formación en los que se implementa: INICIACION Y FUNDAMENTACION

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

El futbol sala es un deporte que permite desarrollar una serie de habilidades motrices y cognitivas fundamentales en el ser humano, que pueden ser adaptadas a niños, niñas, adolescentes y jóvenes de edades entre los 6 y 17 años, permitiéndole así a esta disciplina deportiva convertirse en una alternativa y una herramienta para la enseñanza y estimulación del desarrollo motor. Se debe propiciar espacios y actividades para el aprovechamiento del tiempo libre que permitan el desarrollo, no solo con actividades lúdicas sino con programas planeados y direccionados hacia las necesidades, capacidades y habilidades que niños, niñas, adolescentes y jóvenes requieran en su aprendizaje.
Con esta actividad se pretende recopilar los conocimientos dirigidos a la preparación física en futbolistas de las categorías de los 6 a 17 años. En la preparación de cualquier deportista y especial el futbolista requiere un trabajo de fuerza que es la base para poder soportar las cargas en sus músculos, proporcionada por las exigencias del futbol sala actual. Muchas investigaciones han tratado de proponer entrenamientos para poder suplir las necesidades requeridas en el futbol sala, mejorando métodos de trabajo en la cualidad de fuerza, y es aquí donde radican la mayoría de interrogantes por lo que se debe hacer o no hacer en el trabajo, la cantidad de carga y su intensidad. El futbol sala actual cada vez se hace más fuerte.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque 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 unaactitud 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 talmanera 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.

La formación en cualquier disciplina deportiva establece una relación entre la educación y el deporte como componentes esenciales de la educación deportiva, se quiere generar y crear oportunidades de participación en procesos deportivos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento aprovechando el tiempo libre de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y que puedan adquirir a través de esta disciplina deportiva el crecimiento personal de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses de cada ser, por esta razón nos vemos en la necesidad de proponer un trabajo de tipo monográfico en donde se desarrolle la fuerza, enfatizada de la fuerza rápida en la categoría de los 6 a 17 años. Respetando los procesos de madurez y los principios del entrenamiento deportivo.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte."

- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación "establece normas generales para regular el Servicio Público de la **Educación** que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad."

- Decreto 2845 de 1984 "Por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación física y la recreación."

- Decreto 2225 de 1985 "Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 1984 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos."

- Resolución 001909 de 1991 "Por la cual se reglamenta el proyecto de ESCUELAS DE FORMACION."

4. OBJETIVOS

Promover e incentivar la participación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento con la escuela de formación deportiva de futbol sala como uno de los deportes fundamentales en el aprovechamiento del tiempo libre y la formación integral del ser humano buscando una mejor calidad de vida.

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

Los Objetivos específicos:

- Promover el futbol sala a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes como parte de la escuela de formación deportiva.
- Caracterizar el tipo de trabajo en las categorías de los 6 a 17 años.
- Fomentar en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes a las buenas prácticas deportivas a través del futbol sala.
- Respetar el ritmo de aprendizaje de cada niño permitiéndole libertad en la construcción de su propio conocimiento.
- Adaptar los espacios para los deportistas de edades entre los 6 y 17 años, con los elementos básicos propios del futbol sala.
- Brindar un espacio de formación y recreación de los valores tanto en padres e hijos.
- Aprovechar y dar buen uso de los implementos que el municipio y el Departamento nos ofrece para la práctica deportiva.
- Enseñar a tener sentido de pertenecía y cuidar todo a nuestro alrededor

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

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

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

Esto va dirigido a Niños(as) de 6 a 9 años, en el Nivel de Iniciación, pertenecientes al sector rural y/o urbano, del Municipio de Chaguaní, estas sesiones se desarrollaran en las escuelas rurales del municipio, y la administración facilito los espacios solicitando el permiso a la rectora de la institución educativa, para tener mejor acceso a lugar.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3

		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo	I1
			Equilibrio postural	I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal	I2
			Lateralidad	I2
			Independencia segmentaria	I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES

HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FUNDAMENTOS DE ATAQUE	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento Salón	I1- I2-I3
				Exploración superficies decontacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)	I1- I2-I3
				Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, borde interno y externo,punta y taco).	I1- I2-I3
				Usar las superficies de contacto (amortiguar, desviar, pasar y rematar); (controlar, pasar y rematar)	I1- I2-I3
				Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación	I1- I2-I3
				Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura	I1- I2-I3
				Utilización del balón en conducción, dribling (con y sin obstáculos).	I1- I2-I3
				Uso del balón con enfrentamiento: regate y finta	I1- I2-I3
				Remate o golpe al balón: posición de pie de apoyo, posición del cuerpo y zona de golpe a balón.	I1- I2-I3
				Tipos de remates: ras de piso, media altura y elevados).	I1- I2-I3
				Tiro a Puerta	I1- I2-I3
				Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	

			COLECTIVO	Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	I1- I2-I3
				Pases; Duelos 1 vs. 1.	
				Demarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional, transición o de presión).	
		FUNDAMENTOS DE DEFENSA	INDIVIDUAL	Equilibrio del cuerpo frente a saltos a cabecear consecutivos.	
				Estabilidad frente al choque o carga del rival.	
				Dominio del balón con oposición (postura corporal de protección del balón; brazos extendidos y oponer el cuerpo entre el Rival y el balón).	
				Balance corporal frente al duelo 1 vs. 1.	
				Correr sin perder de vista el balón y sin perder el desplazamiento	
				Juego Posicional	
				Juego de Perturbación	

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de de la escuela de formación deportiva de Futbol Sala que se desarrollara en el Municipio de Chaguani.

El programa parte de las necesidades del alumno; los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; los alcances se determinan por medio de la evaluación que, al efectuarse, de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. La metodología se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseñanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que se detectan avances en la aplicación del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes.

Por ejemplo, si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto, voleibol y el mismo futbol sala, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza, etc. esto implica planeación integrada de contenidos.

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. Los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Compañerismo:** es el vínculo que se establece a partir de las relaciones afectivas entre personas, un valor imprescindible para el desarrollo personal de grandes y pequeños, ser buen compañero implica colaboración, respeto, comprensión, apoyo y ayuda a los demás sin querer recibir nada a cambio.
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

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

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

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

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

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

La evaluación da información de retorno para la totalidad o parte del proceso, a fin de actuar con bases ciertas para el reajuste de todo o parte del él. Es de carácter formativo, cuando se refiere a aspectos calificables del proceso de enseñanza-aprendizaje, partiendo desde la fase inicial hasta la final, estimulando, orientando, diagnosticando, sus dificultades y ayudándole a orientar a fijar lo aprendido hasta el punto deseable. Ejemplo: método, motivación, autodominio y recursos.

A medida en que se alcanzan los objetivos propuestos, así como para establecer todas las correcciones y mejoras que seguro serán necesarias. Se realizarán por medio de test.

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

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

También se evalúa teniendo en cuenta lo practicado durante las sesiones como por ejemplo:

Se lanzarán balones al evaluado para que ejecute un máximo de 4 goles cada uno.

Para esto deben tener los siguientes aspectos:

•Ejecución técnica global (posición de espera, presa o preparación, colocación y posición de los pies, finalización del golpe).

•Precisión.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ley General de Educación.

- https://www.google.com/search?q=resolucion+001909+de+1991&rlz=1C1CHB
- https://www.lexbase.co/lexdocs/decretos/1985/d2225de1985

- https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza deplazamiento donde maneje toda la estructura corporal
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	realiza saltos en um solo pie, sostiene el cuerpo con un pie elevado y el otro sobre el suelo
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						ANTICIPACION	
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de ataque y defensa
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Realiza movimientos con velocidad, haciendo recepciones y pases
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	
						FUERZA RESISTENCIA	utiliza los movientos a travez de un tiempo prolongado
						FUERZA MAXIMA	realiza movimientos duerante el desplazamiento de elementos
						FUERZA EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
						FUERZA HIPERTROFIA	se realiza diferentes tipos de ejecicion, saltar, correr, fleccionar todo con el fin de trabajar los musculos
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla continuamente una actividad o un trabajo con un consumo de oxigeno del que aceptable para la salud
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	se realiza diferentes tipos de velocidad, teniendo encuenta el espacio y condicion del campo
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	efectua movimientos sencillos sin desplazamiento, como el estiramiento
						ASISTIDA	efectua movimientos sencillos con ayuda de otra persona
						RESISTIDA	se realizan ejercicios de movimieto como caminar, correr
						BALISTICA	se realiza estiramientos rebotando hacia fuera de una posición estirada, utilizando los musculos estirados como un resorte que
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	acelera y desacelera según la marcacion o ataque
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzamientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones ne cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
						PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejojar fuerza y potencia
						PRECISION	desarrolla habilidades de lanzamiento a porteria con obstaculos
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	identifica el año y el origen del futbol sala como deporte nacional e internacional
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el futbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta alos demas tal como son, tiene sentido de pertencia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						TRABAJO EN EQUIPO	refuerza las relaciones interpersonales. Cuando los niños trabajan en grupo no solamente ponen a prueba sus
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	aprende a ser compañerista
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACIÓN	aprende a que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	aprende que debetener una buena presentacion personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	aprende que cuando la mente y el cuerpo estan descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de realizar
						EJERCICIO FISICO	reconoce que la actividad fisica es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incrementar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprene que cada vez debe superar las metas y que para lograrlo debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	aprende que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier actividad deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que uniendo esfuerzos se puede lograr grandes cosas
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener consentracion y velocidad
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	realiza buenos movimientos y sostiene una postura adecuada a la hora de caminar
						CORRER	realiza desplazamientos con buenos movimientos teniendo un equilibrio apropiado
						SALTAR	realiza saltos con ambos pies sobre obstaculos y en desplazamientos
						ATRAPAR	cordina los movimientos en el desplazamiento
						RODAR	realiza desplazamiento donde maneje toda la estructura corporal
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	
						RITMO	desarrolla acciones motoras y cordinativas
						ANTICIPACION	
						ORIENTACION	realiza movimientos y cambios en tiempos determinados y con rapidez
						DIFERENCIACION	realiza actividades de atsique y defensa
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	Realiza movimientos con velocidad, haciendo recepciones y pases
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	
						FUERZA RESISTENCIA	utiliza los movientos a través de un tiempo prolongado
						FUERZA MAXIMA	realiza movimientos durante el desplazamiento de elementos
						FUERZA EXPLOSIVA	realiza movimientos elevados en el menor tiempo posible
						FUERZA HIPERTROFIA	se realiza diferentes tipos de ejecicion, saltar, correr, flecionar todo con el fin de trabajar los musculos
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	desarrolla constantemente una actividad o un trabajo con un balance de oxigeno en el cuerpo teniendo posible
						ANAEROBICA	realiza movimientos en cortos periodos de tiempos, con un consumo de oxigeno de manera rapida
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	se realiza diferentes tipos de velocidad, teniendo encuenta el espacio y condicion del campo
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	efectua movimientos sencillos sin desplazamiento, como el estiramiento
						ASISTIDA	efectua movimientos sencillos con ayuda de otra persona
						RESISTIDA	se realizan ejercicios de movimieto como caminar, correr
						BALISTICA	se realiza estiramientos rebelando hacia fuera de una posición estirada, utilizando los músculos estirados como un resorte que acelera y desacelera según la inserción o atsique
		TECNICO	DESTREZAS	1	GIRO	POTENCIA	
						PROFUNDIDAD	genera espacios de reduccion de espacio en el campo de juego
						PRECISION	realiza lanzamientos de balon desde cualquier angulo
				2	DESPLAZAMIENTO	POTENCIA	realiza desplazamientos cortos con rapidez
						PROFUNDIDAD	realiza desplazamiento en cualquier clase de superficie
						PRECISION	realiza desplazamiento combinando varios elementos
				3	SALTO	POTENCIA	realiza saltos con ambos pies asimilando el impulso, el vuelo y la caida
						PROFUNDIDAD	realiza saltos con y sin impulso
						PRECISION	realiza saltos con derecha e izquierda
				4	GOLPE	POTENCIA	desarrolla cambio de juego de pelota usando obstaculos
						PROFUNDIDAD	realiza cambios con la pelota usando pie izquierdo y derecho
						PRECISION	introduce balones ne cancha pequeña a determinada distancia y tiempo
				5	LANZAMIENTO	POTENCIA	desarrolla lanzamientos a porteria
						PROFUNDIDAD	utiliza balones medicinales para mejoar fuerza y potencia
						PRECISION	desrrolla habilidades de lamzamiento a porteria con obstaculos
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	AÑO Y ORIGEN	identifica el año y el origen del futbol sala como deporte nacional e internacional
						PERSONAJE SIGNIFICATIVO	identifica personajes que juegan profesionalmente tanto nacional o internacional
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	identifica la indumentaria para practicar el futbol sala
						REGLAS DEL USO DEL CAMPO DE JUEGO	practica las normas basicas para el uso adecuado del campo de juego y de los implementos deportivos
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	IDENTIDAD PERSONAL	se identifica y acepta alos demas tal como son, tiene sentido de pertenecia
						TRABAJO GRUPAL	se adapta y trabaja de manera grupal con cada uno de sus compañeros
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las opiniones de sus compañeros y aporta ideas nuevas
						HONESTIDAD	trabaja principios de verdad y justicia basados en el juego limpio
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce las relaciones interpersonales, comparte sus ideas trabajan en grupo no solamente ponen a prueba sus
						DISCIPLINA	se compromete al cumplimiento y llevar una buena disciplina para poder lograr las metas
						AMISTAD	aprende a ser compañerista
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	cuida su cuerpo para mantenerse saludable
						ALIMENTACION	aprende a que una alimentacion saludable es importante para poder tener un buen rendimiento
						PRESENTACION PERSONAL	aprende que debe tener una buena presentación personal, tanto en aseo como en vestimenta
						DESCANSO Y SUEÑO	descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de entrenar y en la
						EJERCICIO FISICO	descansados puede dar un buen rendimiento a la hora de entrenar y en la actividad física es importante para llevar una vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	comprende que se debe llevar un compromiso honesto para incrementar seguridad en si mismo y en los demas
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	comprende que cada vez debe superar las metas y que para logrado debe esforzarse cada dia mas
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	aprende que la concentracion es unfactor decisivo en cualquier actividá deportiva tanto individual como grupal
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	aprende a trabajar en equipo
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPALDAS PEGADAS	con esta dinamica se fomenta el trabajo en equipo, aprendiendo a que unisido esfuerzos se puede lograr
						EL ESPEJO	esta dinamica sirve para mejorar la confianza y demas ayudarles a reflexionar sobres sus emociones
						NUDO HUMANO	esta dinamica es para fomentar la buena comunicación y el trabajo en equipo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO DEL PAÑUELO	con esta actividad se aprende a tener consentracion y velocidad
						LA SOGA O CUERDA	esta actividad sirve para tener buen trabajo en equipo
						LAS DIFERENCIAS	esta dinamica les enseñ a tener buena concentracion
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	COMPETENCIA GRUPAL	participan en las actividades a realizar con el fin de trabajar en equipo
						CINCO ESTACIONES	aprenden a tener concentracion y rapidez
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	30 DE MARZO 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	ELIANA PATRICIA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES CUNDINAMARCA+A1:J24
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA

MUNICIPIO: CHAGUANI

NOMBRE DEL FORMADOR: ELIANA PATRICIA MENDOZA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:00 PM A 2: 00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIAION				
	SEDE DE TRABAO		EL RETIRO		MELGAS				
2:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION	INICIAION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		ALTORICO	POLONIA	MELGAS				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACIO N		
	SEDE DE TRABAJO			POLONIA	MELGAS		MELGAS		
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACIO N		
	SEDE DE TRABAJO			POLONIA			MELGAS		
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 ELIANA PATRICIA MENDOZA

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 04



PLAN DE TRABAJO MES DE MARZO		
ACTIVIDADES PLANTEADAS EN MALLA CURRICULARES Y PLANES PEDAGOGICOS PLANES DIARIOS		
NIVELES	TEMATICA	EJERCICIO
INICIACION	SE TRABAJA EL VALOR DEL RESPETO Y LA MOTRICIDAD BASICA	SE REALIZA LECTURAS SOBRE EL RESPETO, SE TRABAJO LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD, VELOCIDAD
FUNDAMENTACION	SE TRABAJA EL VALOR DEL RESPETO Y LAS DESTREZA	SE REALIZO UNA SOCIALIZACION DONDE SE HABLO DEL RESPETO, SE TRABAJO VELOCIDAD, RESISTENCIA Y ORIENTACION.
NOMBRE Y APELLIDO		ELIANA PATRICIA MENDOZA
MUNICIPIO		CHAGUANI

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 05



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



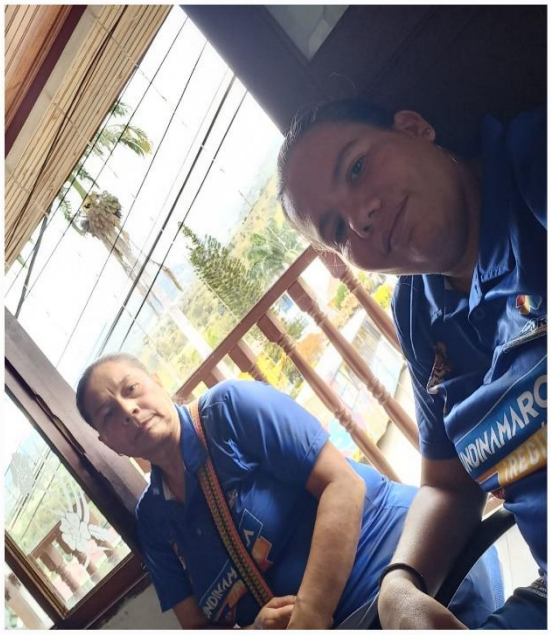
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	19	13	19		13		1	1							32
7 AÑOS	2	1	1	1		1									3
8 AÑOS		1				1									1
9 AÑOS	1														1
10 AÑOS	1	1		1		1									2
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	23	16													39

-

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 06









OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 07

INICIACION

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

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	21/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego del cono C/u, cada participante tiene un cono a una distacia de 4 metros a la Voz de ya o al sonido del silbato todos deben correr y coger un cono se va quitando un cono y el jugador que se quede sin el cono sale, esto hasta que quede el ganador	se realiza este juego para activar la velocidad y la concentracion
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	desplasar el balon de lateral a lateral - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	deben deplazar el balon de lateral a lateral alternando los pies de forma interna y externa
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realizan tres zonas una con platos en linea, la otra sona va con 6 conos separados a un metro en diagonales para realizar sig sag y la otra con aros , se trabaja de manera individual con dominio de balon y pierna - Realizar el ejercicio con velocidad - evitar filas y conglomeraciones	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	 
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

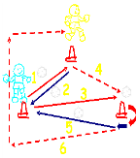
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	23/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Itzelina quería coger para ella sola todos los rayos de sol, pero se encontró con varios animalillos del bosque que le hicieron cambiar de opinión. El cuento de Itzelina y los rayos de sol enseña a los niños las ventajas de respetar a los demás y de compartir.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	deben de correr en sig sag por los conos y deben obtener un plato de el color correspondiente y regresar al sitio de salida esto en forma de relevos. - estiramiento dinamico	se realiza este juego para activar la velocidad y la concentracion
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en parejas, donde el primero debe dirigirse con balon y en sig sag hasta la mitad de la cancha - borde interno derecha izquierda	deben deplazar el balon en sig sag los pies con borde interno, se desplaza hasta la mitad de la cancha donde al llegar debe realizar un pase a su compañero y corriendo regresa al sitio de salida
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se desplaza con el balon hacia los conos que estan en triangulo en forma alterna y despues hace salida en velocidad hasta el final de la cancha , se trabaja de manera individual con dominio de balon y pierna - Realizar el ejercicio con velocidad - evitar filas y conglomeraciones	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe compartir algo con un compañero yo escojo las aprejas y se deben saludar de manera dinamica y con respeto con el nombre propio de	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

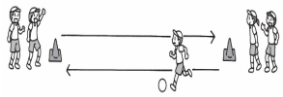
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	25/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabían respetar)Un día, Serapio se cansó del mal comportamiento de sus nietas y les propuso un juego: deberían escribir en una libreta la palabra 'Disculpa' cada vez que faltasen el respeto a alguien. Esto nos enseña que una vez que ofendamos a alguien por mas disculpas	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un juego de carreras se forman dos equipos y deben de correr en sig sag por los conos desplazando una pelota pequeña, deben pasar la pelota por cada plato pero por cada plato por el que pongan la pelota deben debolversen asi hasta llegar al final el equipo que pierda	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en parejas, donde el primero debe dirigirse con balon y en sig sag hasta la mitad de la cancha y hacer el pase a su compañero - borde externo derecha izquierda	deben deplazar el balon en sig sag los pies con borde externo, se desplaza hasta la mitad de la cancha donde al llegar debe realizar un pase a su compañero y corriendo regresa al sitio de salida
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se desplaza con el balon hacia el cono que estan en la mitad realiza una serie de ejercicios con el balon se lo pasas a u compañero mientras se desplaza en sig sag hasta el final de la cancha y regresa a la posision inicial. - Realizar el ejercicio con velocidad - evitar filas y conglomeraciones	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe traer una hoja, un lapiz y un borrador, se debe saludar de manera dinamica y con	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

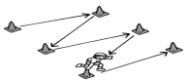
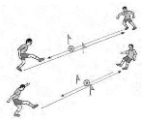
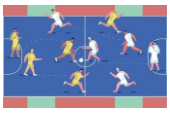
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

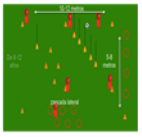
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) . Para remediar este comportamiento, su padre le dio una bolsa llena de clavos y le pidió que clavase un clavo en la verja de la casa cada vez que se sintiera enfadado.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un juego de carreras se forman dos equipos, cada equipo tiene un color debe correr cada jugador por unos obstaculos y coger un pim pom y encholarlos en un vaso, cuando lo enchole corre al inicio y sigue el otro compañero	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en equipos cada participante debe desplazarse en forma lateral en skiping adelante y atrás en medio de platos, hasta llegas al final de los platos de ahí debe correr tocando unos conos alternando a la	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Este ejercicio se realiza de a parejas, cada uno se hace en la linea lateral uno frente al otro, deben llevar el balon hasta la mitad y realiza el pase al compañero y se devuelta de espalda esto se relaiza en velocidad . - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe hacer un ejercicio que nos indique una forma de respeto y saludar con respeto, con	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	21/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (anita la ratica que critica) se realiza lectura y despues la reflexion o mensaje Anita pensó en todo el tiempo que había criticado y sido irrespetuosa con otras personas y quiso remediarlo, así que tomó su cuaderno y comenzó a escribir algo bueno de todas las personas que conocía. Después, Anita	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego del cono C/u, cada participante tiene un plato a 3 metros y un cono a una distacia de 6 metros a la Voz de ya o al sonido del silbato todos deben correr y coger primero el plato y llevarlo a su punto de salida y luego corre a coger el cono se va quitando un cono y el jugador	se realiza este juego para activar la velocidad y la concentracion
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	atras - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	deben deplazar el balon de lateral a lateral alternando los pies de forma interna y externa
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realizan tres zonas una con platos en linea, la otra sona va con 6 conos separados a un metro en diagonales para realizar sig sag y la otra con aros , se trabaja de manera individual con dominio de balon, velocidad y pierna, se forman dos grupos pero se trabaja de forma individual.	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	 
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe hacer una	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

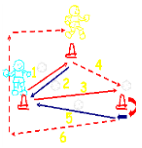
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	23/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Itzelina quería coger para ella sola todos los rayos de sol, pero se encontró con varios animalillos del bosque que le hicieron cambiar de opinión. El cuento de Itzelina y los rayos de sol enseña a los niños las ventajas de respetar a los demás y de compartir.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un juego de carreras se forman dos equipos y deben de correr en sig sag por los conos y deben obtener un plato de el color correspondiente y regresar al sitio de salida y regresar por un baso del color correspondiente esto en forma de relevos	se realiza este juego para activar la velocidad y la concentracion
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en parejas, donde el primero debe dirigirse con balon y en sig sag hasta la mitad de la cancha y realiza el pase a su compañero mientras el primero hace saltos sobre los platos que llegan al final de	deben deplazar el balon en sig sag los pies con borde interno, se desplaza hasta la mitad de la cancha donde al llegar debe realizar un pase a su compañero y saltando sobre platos llegando al final
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se desplaza con el balon hacia los conos que estan en triangulo en forma alterna y despues hace salida en velocidad hasta el final de la cancha , despues se desplazan otra vez hacia los conos pero sin balon y vuelven a correr hacia el final de la cancha , se trabaja de manera individual con dominio de balon, velocidad y	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe compartir algo con un compañero yo escojo las aprejas y se deben saludar de manera dinamica y con respeto con el nombre propio de	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

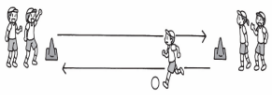
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	25/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (Las conejitas que no sabían respetar)Un día, Serapio se cansó del mal comportamiento de sus nietas y les propuso un juego: deberían escribir en una libreta la palabra 'Disculpa' cada vez que faltasen el respeto a alguien. Esto nos enseña que una vez que ofendamos a alguien por mas disculpas	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un juego de carreras se forman dos equipos y deben de correr en sig sag por los conos desplazando una pelota pequeña, deben pasar la pelota por cada plato pero por cada plato por el que pongan la pelota deben debolversen asi hasta llegar al final al llegar al final deben	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL — dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en parejas, donde el primero debe dirigirse con balon y en sig sag hasta la mitad de la cancha y hacer el pase a su compañero - borde externo derecha izquierda	deben deplazar el balon en sig sag los pies con borde externo, se desplaza hasta la mitad de la cancha donde al llegar debe realizar un pase a su compañero y corriendo regresa al sitio de salida
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Se desplaza con el balon hacia el cono que estan en la mitad realiza una serie de ejercicios con el balon se lo pasas a un compañero mientras se desplaza en sig sag hasta el final de la cancha y regresa a la posision inicial y realiza skipping. - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.		EJERCICIO 3		
MIN.		JUEGO	Se realiza un partido de dos tiempos cada uno de 35 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe traer una hoja, un lapiz y un borrador, se debe saludar de manera dinamica y con	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

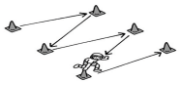
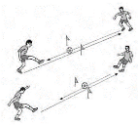
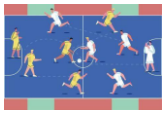
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	28/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura SOBRE el respeto (El niño y los clavos) . Para remediar este comportamiento, su padre le dio una bolsa llena de clavos y le pidió que clavase un clavo en la verja de la casa cada vez que se sintiera enfadado.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza un juego de carreras se forman dos equipos, cada equipo tiene un color debe correr cada jugador por unos obstaculos y coger un pim pom y encholarlos en un vaso, cuando lo enchole corre y cogen un plato y van al inicio y sigue el otro compañero	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en equipos cada participante debe desplazarse en forma lateral en trote adelante y atrás en medio de platos, hasta llegar al final de los platos de ahí debe correr tocando unos conos alternando a la derecha	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Este ejercicio se realiza de a parejas, cada uno se hace en la linea lateral uno frente al otro, deben llevar el balon hasta la mitad y realiza el pase al compañero, realiza un skipping medio por 10 segundos y se devuelta de espalda esto se relaiza en velocidad . - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe hacer un ejercicio que nos indique una forma de respeto y saludar con respeto, con	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

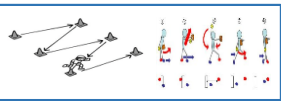
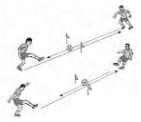
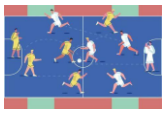
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

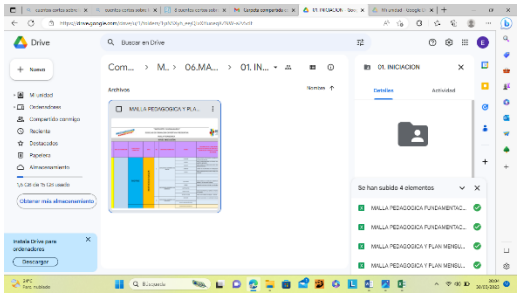
DEPORTE	futbol Sala	VALOR	RESPETO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	30/03/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	5

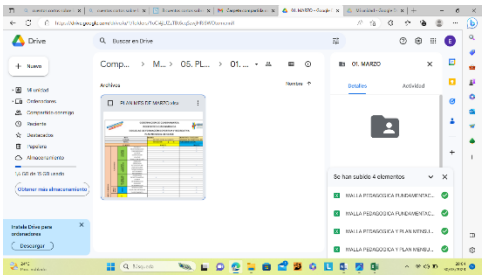
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Se realiza una retroalimentación sobre todas las lecturas y que aprendimos sobre cada una, realizamos un juego dinamico(cogidas) el participate al que cogemos nos debe decir el nombre de un compañero y resaltar un valor de ese compañero	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la retroalimentacion y corremos por todo el campo de juego
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se hacen relevos, deben de correr hasta el final de la cancha tocar un cono y devolversen hasta tocar al compañero para indicarle la salida - estiramiento dinamico	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio en equipos cada participante debe desplazarse en forma lateral en trote adelante y atrás en medio de platos, hasta llegar al final de los platos de ahí debe correr tocando unos conos alternando a la derecha	
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	Este ejercicio se realiza de a parejas, cada uno se hace en la linea lateral uno frente al otro, deben llevar el balon hasta la mitad y realiza el pase con borde internoal compañero, realiza un skipping alto por 10 segundos y se devuelta de espalda esto se relaiza en velocidad . - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	se debe hacer un ejercicio que nos indique una forma de respeto y saludando con respeto, con el nombre propio de	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

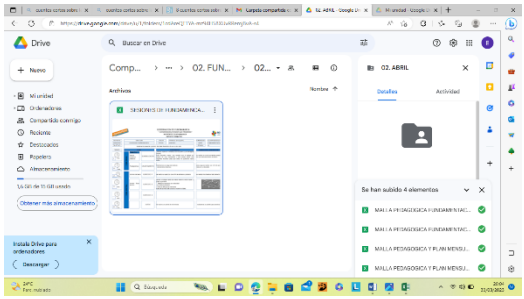
OBSERVACIONES:

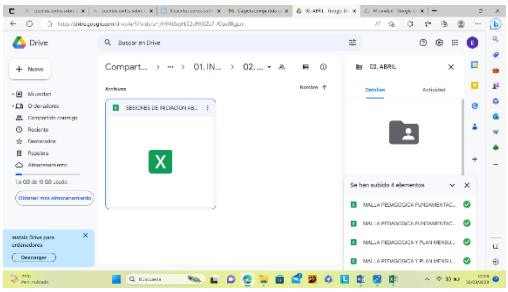
-

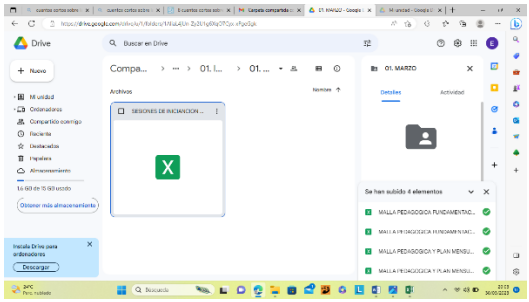
OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 08

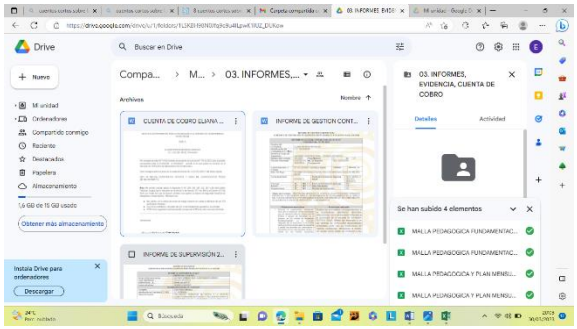


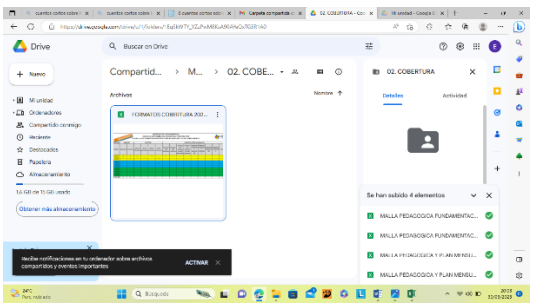


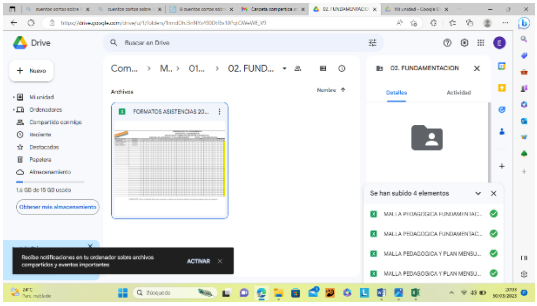


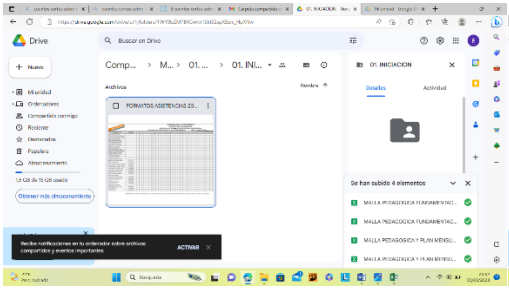


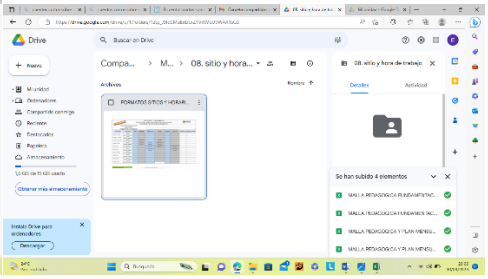


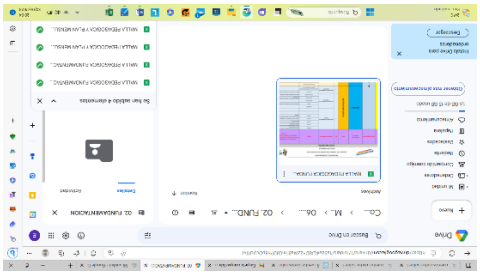












OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 09

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MARZO**		**MUNICIPIO: CHAGUANI**	
LUGAR:				RETIRO, SEDE ALTORICO		**HORARIO DE PRACTICA: 12 PM A 4 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO	X		X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD	X		X	
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: Eliana Patricia Mendoza

PLANES DIARIOS

INICIACION

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

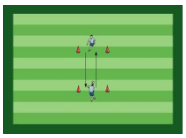
DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	04/03/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (La hormiguita Pepita) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante y que puede hacer que logremos muchas cosas que antes no podíamos hacer solos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos CALENTAMIENTO	juego de relevos, como ya lo habiamos trabajado cada jugador debe traportar un cono de aro en aro, realizando las secuentas ya explicadas, pero la idea de este es que al llegar al final con el cono, debe correr al inicio y coger la mano del compañero y realizar la actividad los dos y asi	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon EJERCICIO 1	compañero, hasta realizar el pase entre todo el equipo - borde interno, borde externo derecha , izquierda - desplazamientos	deben deplazar el balon de lateral a lateral alternando los pies de forma interna
20 MIN.		circuito fisico tecnico EJERCICIO 2	se realizan tres zonas una con platos en linea, la otra zona va con 6 conos separados a un metro en diagonales para realizar sig sag y la otra con aros , se trabaja de manera individual con dominio de balon y y luego van recogiendo compañeros hasta completar todo el equipo - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.		EJERCICIO 3		
40 MIN.		JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	 
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	011/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (Los hermanos enfadados) Este pequeño cuento nos enseña, que por mas disgustos que tengamos si trabajamos en equipo seremos mas felices.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego tradicional(congelados). - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabaja con el balon, de lateral a lateral en parejas	deben deplazar el balon con las manos, se va lanzar al aire y se va avanzando y se debe atrapar con las manos de ida y vuelta y se lo pasa al compañero
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon con borde externo - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

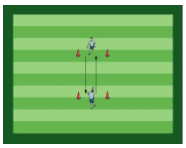
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	012/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (Dos duendes y dos deseos) Este pequeño cuento nos enseña que si pensamos en el otro todos seremos felices con las cosas que queremos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego tradicional(yermis). - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo, velocidad, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con el balon, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, primero se hace con los pies y despues con las manos
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon con borde interno - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

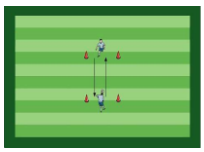
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (EL saco de pulgas) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante porque gracias a ello podemos salir de muchas alversidades.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego tradicional(cadenita). - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo, estrategia, velocidad, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con el balon, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, primero se hace con los pies con la plata y despues con las manos en globo
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon alternando el pie derecho y el izquierdo - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

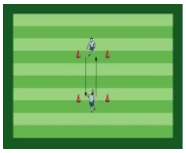
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: lectura dinamica reflexion / SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (Jugando con el Sol) Este pequeño cuento nos enseña que si pensamos en los demas podemos ser felices todos.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos / CALENTAMIENTO	Realizamos un juego en parejas, donde los compañeros van con los cordones amarrados y deben correr por diferentes obstaculos. - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo, estrategia, velocidad, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon / EJERCICIO 1	vamos a trabajar con el balon, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, se desplanzan hacia uno de los conos con el balon y realizan el pase con pie izquierdo y se desplzan al otro cono y realizan el
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico / EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon alternando el pie derecho y el izquierdo, al zonar el silbato realizan skipping medio - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.	FASE CENTRAL	/ EJERCICIO 3		
40 MIN.	FASE CENTRAL	/ JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	/ ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	/ RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

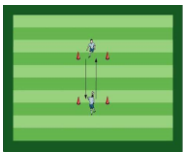
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR		FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA HONESTIDAD (Un encigüeñado día de boda) Este pequeño cuento nos enseña que si cogemos algo sin permiso, solo por probar, tenemos que hablar con la verdad y pedir perdon.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	compañeros van con los ojos vendados y deben correr por diferentes obstaculos acatando la voz de su compañero. - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo,confianza, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con pelotas de tenis, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, se lanza hacia alguna direccion y el compañero debe adivinar y atraparla
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar skipin medio y pateo de balon - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

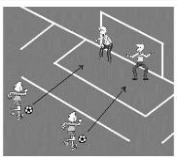
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	LA HONESTIDAD	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el LA HONESTIDAD (Las honradas mariquitas) Este pequeño cuento nos enseña que asi seamos los ultimos siempre debemos hablar con la verdad, asi generamos confianza en las demas personas.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego en parejas, donde uno de los compañeros debe correr y a sierta distancia pasa la pelota al compañer. - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo,confianza, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con pelotas de tenis, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, se lanza hacia alguna direccion y el compañero debe atraparla dentro del cono
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar skipin medio y pateo de balon a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Les dare una charla sobre lo importante que es tener una disciplina, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que manteniendo una disciplina, nos puede ir bien en la vida.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego kikimbol. - estiramiento dinamico	este juego se realiza en equipos, con bases un jugador lanza una pelota libiana y otro jugador del equipo contrario debe patear el balon y correr por las bases sin dejarse ponchar
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar para porteros	se realiza salida en parejas con balon realizando pases y al llegar al punto penal patean a porteria con el pie derecho
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar skipin bajo y pateo de balon a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (La hormiguita Pepita) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante y que puede hacer que logremos muchas cosas que antes no podíamos hacer solos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza salida en parejas con balon realizando desde la mitad de la cancha realizando pase al lateral y recibiendo serca del punto penal y pateo balon a porteria
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida del lateral izquierdo recibo balon y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

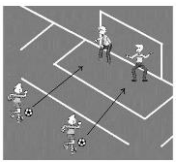
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	10

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (La hormiguita Pepita) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante y que puede hacer que logremos muchas cosas que antes no podíamos hacer solos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL — dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza tiros desde el lado derecho de la porteria
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida del lateral derecho recibo balon y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.		EJERCICIO 3		
40 MIN.		JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Les dare una charla sobre lo importante que es tener una disciplina, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que manteniendo una disciplina, nos puede ir bien en la vida.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza tiros desde laterarl izquierdo
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida del lateral izquierdo y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Les dare una charla sobre lo importante que es tener una disciplina, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que manteniendo una disciplina, nos puede ir bien en la vida.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza tiros desde diferentes angulos formando tres grupos y cada grupo en una posicion de la cancha serca a la porteria
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida de frente, de izquierda y derecha hacia el punto penal recibo balon y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION

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

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	04/03/2023	NIVEL	fundamentacion
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (La hormiguita Pepita) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante y que puede hacer que logremos muchas cosas que antes no podíamos hacer solos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	juego de relevos, como ya lo habiamos trabajado cada jugador debe traportar un cono de aro en aro, realizando las secuentas ya explicadas, pero la idea de este es que al llegar al final con el cono, debe correr al inicio y coger la mano del compañero y realizar la actividad los dos y asi	se realiza este juego para activar la velocidad, la concentracion y el trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	desplasar el balon de lateral a lateral, despues con un compañero, hasta realizar el pase entre todo el equipo, manejamos velocidad - borde interno, borde externo derecha, izquierda	deben deplazar el balon de lateral a lateral alternando los pies de forma interna al llegar al punto de salida todos deben realizar salto alternando pies y manos
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realizan tres zonas una con platos en linea, la otra zona va con 6 conos separados a un metro en diagonales para realizar sig sag y la otra con aros , se trabaja de manera individual con dominio de balon y y luego van recogiendo compañeros hasta completar todo el equipo - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

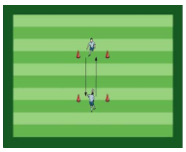
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	011/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	2

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (Los hermanos enfadados) Este pequeño cuento nos enseña, que por mas disgustos que tengamos si trabajamos en equipo seremos mas felices.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego tradicional(congelados). - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo
15 MIN.	FASE CENTRAL — dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabaja con el balon, de lateral a lateral en parejas	deben deplazar el balon con las manos, se va lanzar al aire y se va avanzando y se debe atrapar con las manos de ida y vuelta y se lo pasa al compañero, despues se va lanzando el balon y el
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon con borde externo - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision	
MIN.		EJERCICIO 3		
40 MIN.		JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

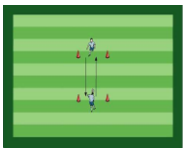
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (Dos duendes y dos deseos) Este pequeño cuento nos enseña que si pensamos en el otro todos seremos felices con las cosas que queremos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego tradicional(yermis). - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo, velocidad, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL — dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con el balon, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, despues se realiza pateo de lateral al lateral, mientras el balon este en trallecto el que patea el balon se desplaza hasta la mitad de
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon con borde interno - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision	
MIN.		EJERCICIO 3		
40 MIN.		JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

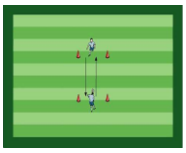
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	13/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (EL saco de pulgas) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante porque gracias a ello podemos salir de muchas alversidades.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego tradicional(cadenita). - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo, estrategia, velocidad, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL — dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con el balon, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, primero se hace con los pies con la plata del pie, al lansarlo se hace un trote en el puesto mientras el compañero devuelve el
20 MIN.	circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon alternando el pie derecho y el izquierdo con borde interno - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.		EJERCICIO 3		
40 MIN.		JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

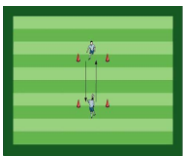
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	15/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (Jugando con el Sol) Este pequeño cuento nos enseña que si pensamos en los demas podemos ser felices todos.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego en parejas, donde los compañeros van con los cordones amarrados y deben correr por diferentes obstaculos. - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo, estrategia, velocidad, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	Realizan saltos sobre conos y luego sobre aros	deben realizar los saltos sobre cono saltos medios y luego sobre aros como haciendo cunclillas
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	se realiza un cuadrado con los platos o conos y con el compañero se ubica cada uno frente a frente y se desplazan según la indicacion a uno de los platos o conos y se van lanzando el balon alternando el pie derecho y el izquierdo, al zonar el silbato realizan skipping medio - Realizar el ejercicio con velocidad	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

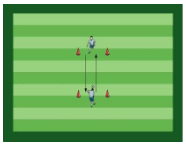
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	LA HONESTIDAD	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre LA HONESTIDAD (Un encigüeñado día de boda) Este pequeño cuento nos enseña que si cogemos algo sin permiso, solo por probar, tenemos que hablar con la verdad y pedir perdon.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego en grupos, cada jugador debe saltar a un aro y subirlo por el cuerpo y dejarlo en el sitio, luego salta por encima de unos palos a otro aro y asi hasta llegar al final regrasa corriendo al punto de salida y toca al compañero para que continue con el ejercicio	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo,confianza, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con pelotas de tenis, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, se lanza hacia alguna direccion y el compañero debe adivinar y atraparla antes de que el compañero llegue a un cono
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar skipin medio y pateo de balon - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	LA HONESTIDAD	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el LA HONESTIDAD (Las honradas mariquitas) Este pequeño cuento nos enseña que asi seamos los ultimos siempre debemos hablar con la verdad, asi generamos confianza en las demas personas.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego en parejas, donde uno de los compañeros debe correr y a sierta distancia pasa la pelota al compañer. - estiramiento dinamico	se realiza este juego para realizar trabajo en equipo,confianza, consentracion y agilidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	vamos a trabajar con pelotas de tenis, desde el lateral a la mitad de la cancha en parejas	deben de realizar pases desde el lateral hasta la mitad de la cancha, se lanza hacia alguna direccion y el compañero debe atraparla dentro del cono
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar skipin medio y pateo de balon a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	20/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Les dare una charla sobre lo importante que es tener una disciplina, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que manteniendo una disciplina, nos puede ir bien en la vida.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego kikimbol. - estiramiento dinamico	este juego se realiza en equipos, con bases un jugador lanza una pelota libiana y otro jugador del equipo contrario debe patear el balon y correr por las bases sin dejarse ponchar
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar para porteros	se realiza salida en parejas con balon realizando pases y al llegar al punto penal patean a porteria con el pie derecho
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar skipin bajo y pateo de balon a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	22/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	9

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (La hormiguita Pepita) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante y que puede hacer que logremos muchas cosas que antes no podíamos hacer solos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	FASE INICIAL — Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL — dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza salida en parejas con balon realizando desde la mitad de la cancha realizando pase al lateral y recibiendo serca del punto penal y pateo balon a porteria
20 MIN.	FASE CENTRAL — circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida del lateral izquierdo recibo balon y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.	FASE CENTRAL	EJERCICIO 3		
40 MIN.	FASE CENTRAL	JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	25/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	lectura sobre el TRABAJO EN EQUIPO (La hormiguita Pepita) Este pequeño cuento nos enseña que el trabajo en equipo es muy importante y que puede hacer que logremos muchas cosas que antes no podíamos hacer solos	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza tiros desde el lado derecho de la porteria
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida del lateral derecho recibo balon y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Les dare una charla sobre lo importante que es tener una disciplina, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que manteniendo una disciplina, nos puede ir bien en la vida.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon	EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza tiros desde laterarl izquierdo
20 MIN.		circuito fisico tecnico	EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida del lateral izquierdo y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.			EJERCICIO 3		
40 MIN.			JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

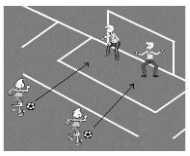
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	futbol Sala	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	ELIANA MENDOZA
MUNICIPIO	CHAGUANI CUNDINAMARCA	FECHA	27/04/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	mantener la posesión y control del balón llevándolo de uno a otro lado			SESION	12

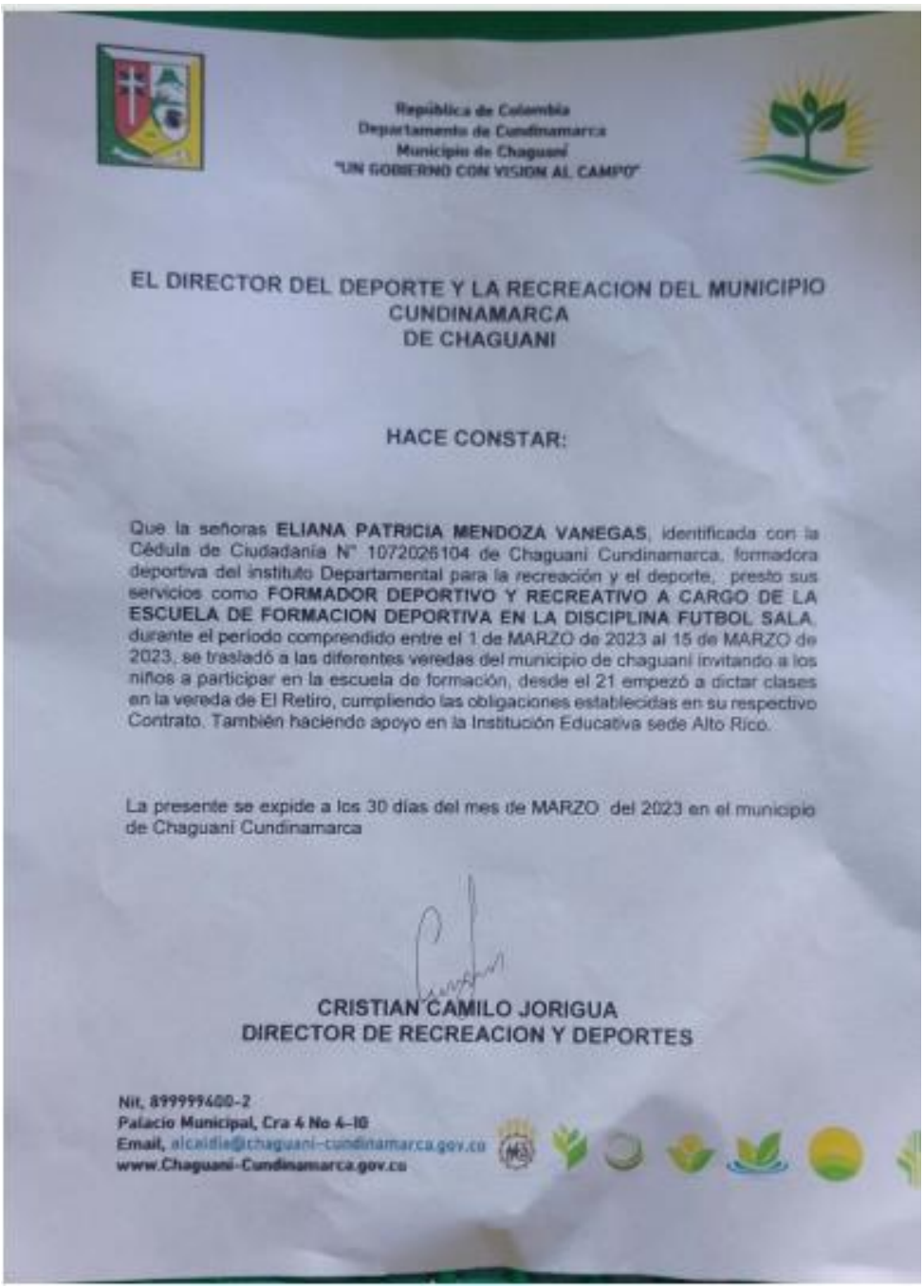
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion — SENSIBILIZACION	Les dare una charla sobre lo importante que es tener una disciplina, tanto en el deporte como en la vida cotidiana, ya que manteniendo una disciplina, nos puede ir bien en la vida.	se realiza un circulo con todos sentados con el fin de que todos escuchen la lectura
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos — CALENTAMIENTO	Realizamos un juego de estatuas. - estiramiento dinamico	este juego se realiza con el fin de practicar reaccion y velocidad
15 MIN.	FASE CENTRAL	dominio de balon — EJERCICIO 1	se realiza un ejercicio con el fin de entrenar a porteros	se realiza tiros desde diferentes angulos formando tres grupos y cada grupo en una posicion de la cancha serca a la porteria
20 MIN.	FASE CENTRAL	circuito fisico tecnico — EJERCICIO 2	vamos a trabajar salida de frente, de izquierda y derecha hacia el punto penal recibo balon y pateo a porteria - Realizar el ejercicio con velocidad - se entrena presision - Adecuar tiempos e intensidad nota: se da inicio del circuito al sonar el silbato	
MIN.	FASE CENTRAL	— EJERCICIO 3		
40 MIN.	FASE CENTRAL	— JUEGO	Se realiza un partido de 40 minutos	realizamos un partido para practicar lo aprendido
20 MIN.	FASE FINAL	— ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retetroalaimentacion sobre el entrenamiento, se genera preguntas al respècto a medida que se va realizando los estiramiento	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
	FASE FINAL	— RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludarse de manera respetuosa y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe àgar una	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 10

No se han realizado las respectivas evaluaciones debido a que están en proceso de elaboración del formato evaluador por parte de los metodólogos

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 11



República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Municipio de Chaguaní
"UN GOBIERNO CON VISION AL CAMPO"

EL DIRECTOR DEL DEPORTE Y LA RECREACION DEL MUNICIPIO CUNDINAMARCA
DE CHAGUANI

HACE CONSTAR:

Que la señoras **ELIANA PATRICIA MENDOZA VANEGAS**, identificada con la Cédula de Ciudadanía N° 1072026104 de Chaguaní Cundinamarca, formadora deportiva del instituto Departamental para la recreación y el deporte, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA FUTBOL SALA**, durante el periodo comprendido entre el 1 de MARZO de 2023 al 15 de MARZO de 2023, se trasladó a las diferentes veredas del municipio de chaguaní invitando a los niños a participar en la escuela de formación, desde el 21 empezó a dictar clases en la vereda de El Retiro, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. También haciendo apoyo en la Institución Educativa sede Alto Rico.

La presente se expide a los 30 días del mes de MARZO del 2023 en el municipio de Chaguaní Cundinamarca

CRISTIAN CAMILO JORIGUA
DIRECTOR DE RECREACION Y DEPORTES

Nit, 899999400-2
Palacio Municipal, Cra 4 No 4-10
Email, alcaldia@chaguani-cundinamarca.gov.co
www.Chaguani-Cundinamarca.gov.co

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD 12

No se han realizado los respectivos festivales deportivos, debido a que están en proceso de elaboración.

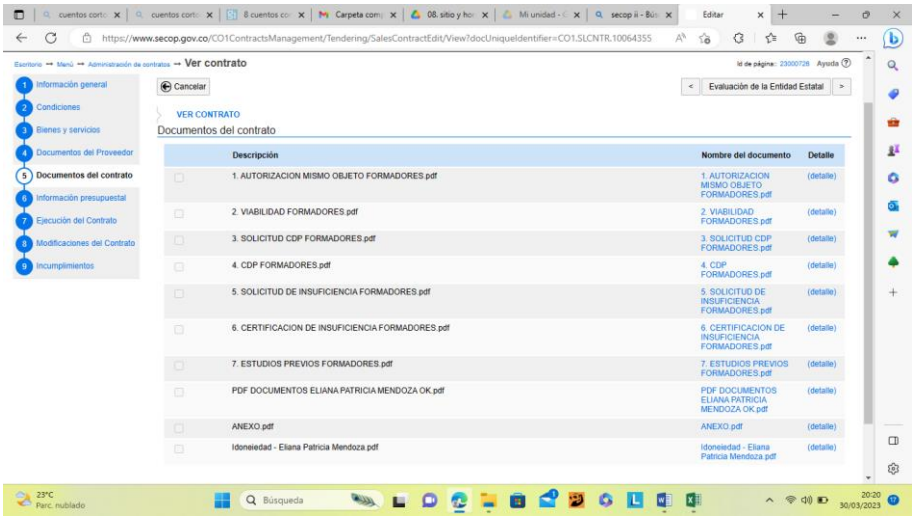
OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 13

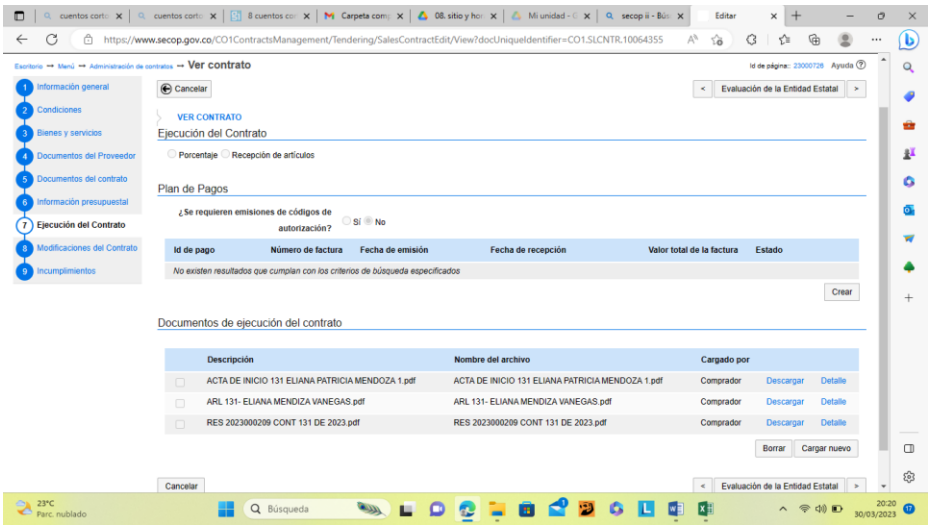


OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 014

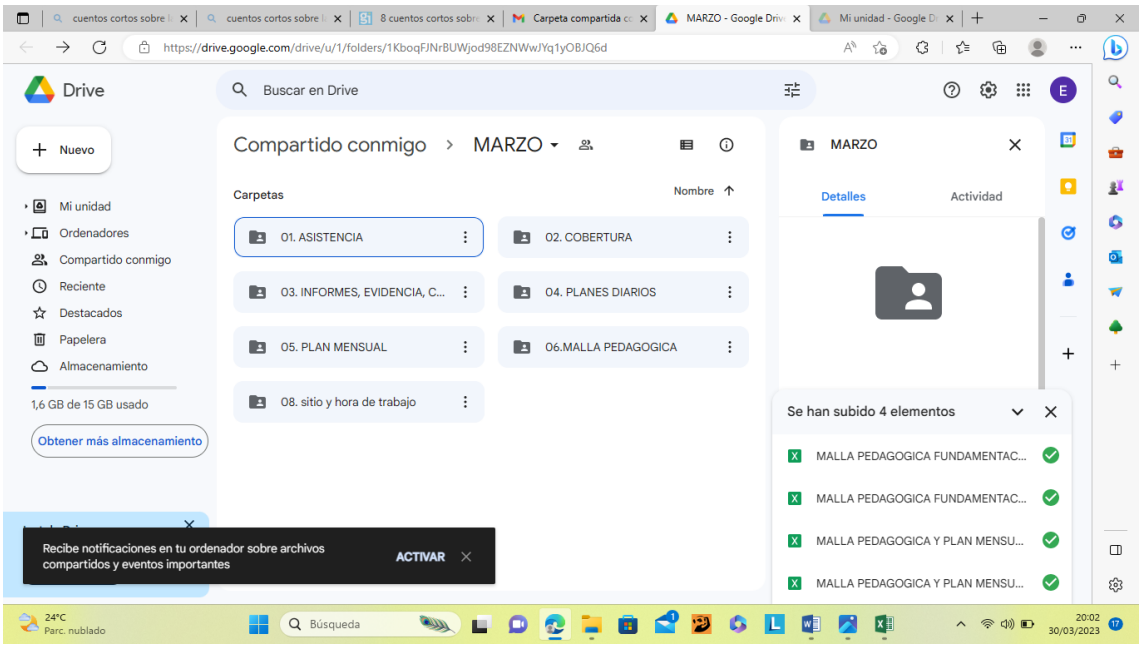
No se diligencio al are de archivo el formato único de inventario teniendo en cuenta que no fue necesario realizarlos o trasladar documentación al archivo del instituto.

OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 015





OBLIGACON PDF ACTIVIDAD NO 016



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

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 1</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: ESCUELA EL RETIRO
23/03/2023</td><td>FECHA Y LUGAR: ESCUELA EL RETIRO
25/03/2023</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:</td><td>FECHA Y LUGAR:</td></tr>
</table>

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:EL RETIRO 21/03/2023**
	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR: EL RETIRO 28/03/2023**
	
FECHA Y LUGAR:	**FECHA Y LUGAR:**