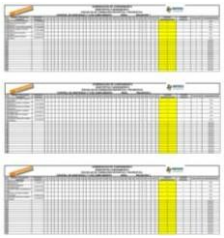
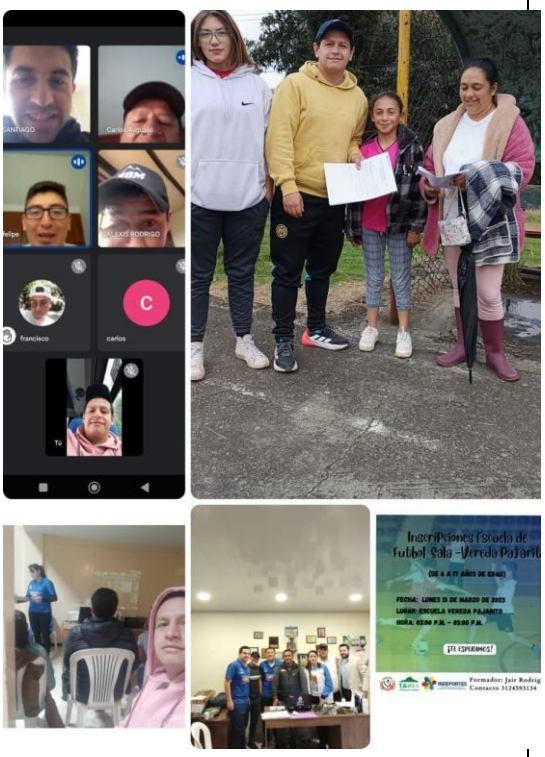
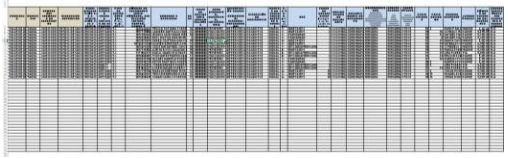
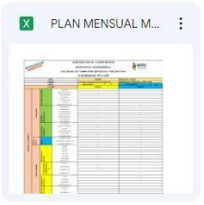
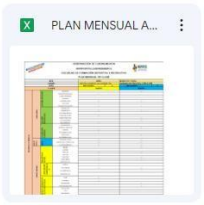
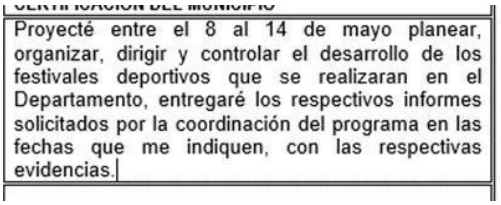
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 418 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.076.663.829</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>08/03/2023 a 30/03/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2023000504 de 07/03/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</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<br>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">

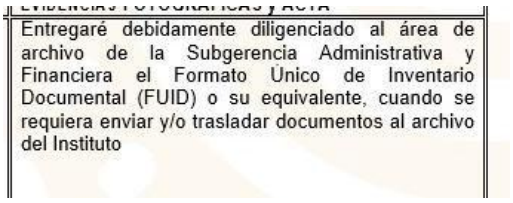
<br>EVIDENCIA.<br>ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1:<br>CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO TAUSA</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad<br>.</td><td colspan="2"><br>EVIDENCIA.<br>ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2:<br>ASISTENCIA INICIACIÓN 1<br>ASISTENCIA INICIACIÓN 2<br>ASISTENCIA INICIACION 3</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| 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. | <br>EVIDENCIA.<br>ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3:<br>PLAN PEDAGOGICO FUTBOL DE SALÓN MALLAS PEDAGOGICAS FUTBOL DE SALÓN<br>SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIOENTO |
| 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. | ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS |
| 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 | <br>EVIDENCIA. ANEXO 5<br>OBLIGACIÓN 5: COBERTURA |

| | |
|---|---|
| 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. | <br>ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS |
| 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<br>. 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. | PLANES MARZO<br><br>PLANES ABRIL<br><br>EVIDENCIAS: ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:<br>PLANEACIONES INICIACIÓN 1 MARZO<br>PLANEACIONES INICIACIÓN 2 MARZO<br>PLANEACIONES INICIACIÓN 3 MARZO<br>PLANEACIONES INICIACIÓN 1 ABRIL<br>PLANEACIONES INICIACIÓN 2 ABRIL<br>PLANEACIONES INICIACIÓN 3 ABRIL |

| | |
|---|---|
| 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. | <br><br>EVIDENCIAS:<br>ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: BASE DE DATOS BENEFICIARIOS<br>EVIDENCIA DRIVE<br>deporteformativo@gmail.com |
| 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. | PLAN MENSUAL MARZO<br>Archivos<br><br>PLAN MENSUAL ABRIL<br>Archivos<br><br><br>EVIDENCIAS: ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MENSUAL MARZO Y ABRIL |
| 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. | <br><br><br>EVIDENCIAS:<br>ANEXO 10 OBLIGACIÓN 10 CRONOGRAMA TEST Y PRUEBAS DE VALORACIÓN DE ENTRADA |

| | |
|---|---|
| 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. | <br>CERTIFICACION<br><br>EVIDENCIAS: ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO |
| 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. | <br>Proyecté entre el 8 al 14 de mayo planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realizaran en el Departamento, entregaré los respectivos informes solicitados por la coordinación del programa en las fechas que me indiquen, con las respectivas evidencias.<br><br>ANEXO 12 OBLIGACIÓN 12: CRONOGRAMA FESTIVAL DE HABILIDADES |
| 13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | <br><br><br><br><br><br>ANEXO 13 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE REUNIONES |

| | |
|---|---|
| 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. |  |
| 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). | <br>-CUENTA DE COBRO -JAIR RODRIGUEZ- MARZO<br>-INFORME DE GESTIÓN – JAIR RODRIGUEZ - MARZO<br>-EVIDENCIAS- JAIR RODRIGUEZ - MARZO<br>-PARAFIRCALES – JAIR RODRIGUEZ – MARZO<br>-PLAN Y MALLAS PEDAGOGICAS- JAIR RODRIGUEZ - MARZO<br><br>EVIDENCIA:<br>ANEXO 13 OBLIGACIÓN 15<br>FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS |
| 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 | <br>ANEXO 14 OBLIGACION 16 DOCUMENTOS DE PARTICIPANTES |

ANEXO 1-OBLIGACION 1: CONVOCATORIA FUTBOL DE SALON MUNICIPIO DE TAUSA




Formador: Jair Rodriguez
Contacto 3124593134

ANEXO 2-OBLIGACION 2: LISTA DE ASISTENCIA 1, INICIACION 2, INICIACION 3 MARZO

#DeporteQueProgresa

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

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 | ERIC MATIAS MARIN MEDINA | 3114462630 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | SARED CRISTINA GARCIA CASTILLO | 3203761230 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | IMANOL ZAID MARIN MEDIN | 3114462630 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 4 | CRISTIAN SAMUEL CAICEDO CASTRO | 3132518499 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | LIZETH ROCIO SALAZAR FORERO | 3118351919 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 6 | KAROL SHARICK ROBAYO FORERO | 3224329197 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

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




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




| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | YORMAN ESTIBEN ROBAYO FORERO | 3203277915 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | MICHEL DANIELA FORERO SANTOS | 3102106800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | KEVIN SANTIAGO FORERO SANTOS | 3102106800 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 4 | JOHAN ANDREY FORERO CABIATIVA | 3224329197 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | LOREN ZARAHI FORERO CABIATIVA | 3224329197 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 6 | WILMER ESNEIDER GOMEZ FORERO | 3143164344 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

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




**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3**




| 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 | MARLON SNEYDER MONTERO R | 3115255718 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 2 | YEISON ESNEIDER RODRIGUEZ V | 3107818107 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 3 | JOHAN CAMILO RODRIGUEZ B | 3218692425 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 4 | YESICA TATIANA TORRES SALAZAR | 3103421670 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 5 | JAHIDER SANTIAGO MARIN GOMEZ | 3213036745 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | 3 | 3 | 0 | 100% |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

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

ANEXO 3-OBLIGACION 3: PLAN PEDAGOGICO

# ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FORMADOR

JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON
DEL MUNICIPIO DE TAUSA

23 DE MARZO DEL 2023 TAUSA, CUNDINAMARCA

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

## FUTBOL DE SALON

**Individual:**
**Conjunto: x**
**Niveles de formación en los que se implementa**:

**Tabla 1 Niveles de Formación**

| ITEM | NIVEL | EDADES |
|---|---|---|
| 1 | Iniciación | 6 -17 años |

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

## 1. INTRODUCCION

Permitido validar en la práctica, los fundamentos contenidos en la propuesta, propiciando no solo el desarrollo de deportistas de nivel competitivo, sino también de personas con capacidades críticas y creativas, capaces de interactuar socialmente en busca de un mundo mejor, a lo que apunta los procesos formativos de la escuela, por medio de actividades lúdico recreativas direccionadas al Futbol de salón. Para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años de la provincia Villa De San Diego Ubaté, Cundinamarca.

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol de salón a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el instructor. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de Ubaté, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, iniciación de 9 a 12 años y fundamentación de 13 a 17 años.

## 2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica afición por el fútbol.
En Colombia el fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfutbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuró en los años 1970.

La selección tuvo su primera participación internacional destacada en el Sudamericano de 1977 donde ocupó el tercer lugar, en esa época era dirigida por Luis Augusto García, más tarde en 1982 Colombia tuvo su primera participación en el Mundial FIFUSA de Brasil, donde alcanzó las semifinales luego de vencer a Japón 5-0 y Holanda 5-2 para luego caer en la disputa del tercer puesto con Uruguay
Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego.

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como

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

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por 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.

El futbol de salón en Colombia lo practican en todas partes y todas las edades, en las escuelas de formación que en Cundinamarca a hace que el programa que Indeportes implemento para los niños y niñas en las edades entre de 6-17 años nos permite intervenir ya que su práctica nos permite que esta población tenga valores y los saque de hacer actividades en sus tiempos libres y espacios que ellos realizan en la parte no curricular.

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.
La escuela de formación deportiva y recreativa de Futbol de salón buscara ofrecer espacios de aprovechamiento del tiempo libre a niños/as y jóvenes de las diferentes poblaciones y sectores de la provincia Villa De San Diego Ubaté. Mediante los entrenamientos deportivos se buscará que los participantes logren ser personas integras para la sociedad, donde aprendan a resolver problemas y dar solución a ellos de manera adecuada. Por otra parte, se buscará en cada entrenamiento mejorar la formación de valores priorizando la armonía, la paz, el respeto por el otro, la tolerancia y el juego limpio.
Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.
Finalmente, el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

## 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.

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada de los municipios del departamento como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995
La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.
El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 181 DE 1995
Por el 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.

ARTICULO 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.
ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

ARTICULO 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.
R E S O L U C I Ó N N Ú M E R O 3959 (MAYO 31 DE 2019) Por la cual se adopta la Reglamentación que regirá el Campeonato LIGA NACIONAL DE FUTBOLDESALON 2019 La COMISIÓN ORGANIZADORA de la “LIGA NACIONAL DE FUTSAL 2019”, integrada por el Presidente de la Federación Colombiana de Fútbol “FCF”, Presidente de la División Mayor del Fútbol Colombiano “DIMAYOR” y el Presidente de la División Aficionada del Fútbol Colombiano “DIFUTBOL” En uso de las facultades otorgadas por el Comité Ejecutivo de la Federación Colombiana de Fútbol, RESUELVE: Expedir la siguiente REGLAMENTACIÓN para el Campeonato LIGA NACIONAL DE FUTSAL 2019. CAPÍTULO I NORMAS GENERALES Artículo 1º.- Los Campeonatos Colombianos LIGA NACIONAL DE FUTBOLDESALON 2019, son competencias previstas en el calendario de la

Federación Colombiana de Fútbol “FCF”, dirigidas por el Comité Ejecutivo de la Federación Colombiana de Fútbol y su Comisión de FútSal/Playa, se regirán por el Estatuto del Jugador, el Código Disciplinario Único y Reglamento de Control al Dopaje, las demás reglamentaciones aplicables al Fútsal de la Federación Colombiana de Fútbol y las Reglas de Juego de la International Football Association Board. Artículo 2º.- Se permitirá la participación en la LIGA NACIONAL DE FUTSAL 2019, a los Clubes que hayan sido reconocidos y autorizados por las respectivas Ligas Departamentales y/o Dimayor y se tendrán en cuenta entre otros aspectos, su trayectoria, experiencia, capacidad administrativa y financiera.

## 4. OBJETIVOS

**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, por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos, cognitivos y dirigidos a niños y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas.

**Los Objetivos específicos**:

- Adelantar procesos de formación y acompañamiento a los niños/as y jóvenes de la escuela de formación de Futbol de salón.
- Trabajar de forma articulada con las entidades del Municipio fomentando la garantía de los derechos de niños/as y jóvenes
- Desarrollar una propuesta pedagógica innovadora con una metodología lúdica recreativa, donde se pueda tener en cuenta las condiciones y contextos culturales, sociales en que viven los asistentes a la formación deportiva.
- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos, técnicos.
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto
- Desarrollar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos físicos, técnicos, teóricos y psicosociales.

## 5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 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
Nivel 1 de iniciación:

Niños(as) de 6 a 8 años, pertenecientes al sector rural y/o urbano, del Municipio de Tausa, estas sesiones se realizarán en la vereda Pajarito en la cancha de la escuela, tierra negra cancha de la escuela.

Nivel 2 de iniciación:

Niños(as) de 8 a 12 años, pertenecientes al sector rural y/o urbano, del Municipio de Tausa, estas sesiones se realizarán en la vereda Pajarito en la cancha de la escuela, tierra negra cancha de la escuela.

Nivel 3 de iniciación:

Niños(as) de 12 a 17 años, pertenecientes al sector rural y/o urbano, del Municipio de Tausa, estas sesiones se realizarán en la vereda Pajarito en la cancha de la escuela, tierra negra cancha de la escuela.

## 6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y sprints que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

**CARACTERÍSTICAS DEL JUGADOR**

Los jugadores de cada equipo cada uno tiene su función, al igual que ocurre en cualquier otro deporte, y por eso tienen su nombre concreto. Más exactamente estas podemos decir que son las posiciones habituales:

**Portero.** Al igual que en el fútbol, se trata del jugador que se encuentra bajo la portería y que tiene como misión

evitar que los lanzamientos del balón del jugador rival se conviertan en gol. Organiza el equipo, es el único jugador que ve el campo completo y puede corregir a sus jugadores por si les ganan alguna posición. El portero realiza jugadas al igual que sus compañeros llamadas salidas de presión.
Debe ser veloz, en desplazamientos cortos y en movimientos segmentarios (piernas y brazos), la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento como jugador de campo, son fundamentales para realizar acciones eficaces en múltiples situaciones de juego.

**Pivote.** Este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca. Su trabajo es principalmente la defensa, debe marcar al libero, cerrar espacios y llegar a su zona defensiva si el balón pasa a esta zona. En las jugadas de balón detenido, es su responsabilidad marcar al pivote por delante. Se coloca en el punto penal del equipo contrario.
El pivote es el jugador más próximo a la portería contraria para meter gol lo que sería en fútbol 11 el delantero. El pivote normalmente suele ser el jugador más grande del equipo, se caracteriza por su juego de espalda para que le llegue ayuda para intentar marca gol y predomina su juego rematador y finalizador.

**Libero.** Tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten. Se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva. Este jugador suele ser el que mueve mucho el juego, y es uno de los jugadores, después del portero, que debe organizar al equipo.

**Laterales.** Su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición. Son los jugadores que están más pegados a las bandas para abrir o ensanchar el campo estos jugadores son caracterizados por la velocidad por eso juegan en las bandas y depende de la colocación que quiera el entrenador juegan arriba con el pivote o abajo con el cierre por ejemplo formando un rombo con tres atrás y el pivote arriba 1-3-1 o formando un rombo con uno atrás y tres arriba 1-1-3 los laterales tienen que defender y atacar casi al mismo tiempo bien es cierto que en el fútbol de salón defienden y atacan todos pero los laterales más aún. Son jugadores que realizan el juego de cara a la portería contraria y su gran faceta son los contrataques gracias a su velocidad.

.

## 7. ESTRUCTURA TEMATICA

Dentro de esta escuela de formación de futbol de salón se trabajará componentes tales como:

**1.1 Componentes estructurales:**

1. Motriz
2. lenguaje expresivo corporal yaxiológico
3. lúdico y recreativo
4. habilidadesdeportivasespecificas

**1.2 Áreas**:

1. funcionesmotoras básicas
2. cognitivosocial
3. lúdico deportivo
4. fundamentos técnicos – tácticos

**1.3 contenido:**

1. CAPACIDADES COORDINATIVAS
2. FLEXIBILIDAD
3. CAPACIDADES CONDICIONALES
4. ESQUEMA CORPORAL
5. FORMACIÓN EN VALORES
6. ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO
7. FUNDAMENTOSDE ATAQUE
8. FUNDAMENTOSDE DEFENSA

**1.4 temas:**

1. coordinación básica
2. coordinación general
3. coordinación especial
4. resistencia
5. fuerza
6. velocidad
7. percepción y control del cuerpo
8. equilibrio postural
9. estructuración espaciotemporal
10. lateralidad
11. independencia segmentaria
12. valores olímpicos
13. valores paralímpicos
14. componentes volitivo
15. individual
16. colectivo

## 7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (Iniciación 1, iniciación 2), 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

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

| 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 eintramuscular) | |
| | | FLEXIBILIDAD | | Pasiva | I1- I2-I3 |
| | | | | Asistida | I1- I2-I3 |
| | | | | Resistida | I1- I2-I3 |
| | | | | Balística | I1- I2-I3 |
| | | | | Facilitación Neuromuscular Propioceptiva | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | RESISTENCIA | Aeróbica | NO APLICA |
| | | | | Anaeróbica | NO APLICA |
| | | | FUERZA | Adaptación anatómica | NO APLICA |
| | | | | Fuerza Resistencia | NO APLICA |
| | | | | Fuerza Máxima | NO APLICA |
| | | | | Fuerza Explosiva | NO APLICA |
| | | | | Fuerza Hipertrofia | NO APLICA |
| | | | VELOCIDAD | Traslación | NO APLICA |
| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Respeto | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO | COGNITIVO SOCIAL | FORMACIÓN EN VALORES | OLÍMPICOS | Excelencia | I1- I2- I3 |
| | | | | Amistad | |
| | | | VALORES PARALÍMPICOS | Coraje | |
| | | | | Determinación | |
| | | | | Inspiración | |
| | | | | Igualdad | |
| | | | COMPONENTE SVOLITIVO | Autoconfianza* | I2 |
| | | | | Autocuidado | |
| | | | | Motivación* | |
| | | | | Control Emocional* | |
| | | | | Disciplina | |
| | | | | Asertividad | I2 - I3 |
| | | | | Empatía | I1- I2-I3 |
| | | | | Trabajo en equipo* | |
| | | | | Responsabilidad | |
| | | | | Liderazgo | I3 |
| | | | | Atención y concentración* | I3 |
| 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 de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza) | I1- I2-I3 |
| | | | | Exploración zonas de contacto especificas delpie (planta, empeine, | I1- I2-I3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | borde interno y externo,punta y taco). | |
| | | | | 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 (alpie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura | I1- I2-I3 |
| | | | | Utilización del balón en conducción, dribling (con ysin 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 zonade golpe a balón. | I1- I2-I3 |
| | | | | Tipos de remates: ras depiso, media altura y elevados). | I1- I2-I3 |
| | | | | Tiro a Puerta | I1- I2-I3 |
| | | | COLECTIVO | Perfilaciones (cortas ylargas); Coberturas (marcajes a distancia. | I1- I2-I3 |
| | | | | Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/ofintas). | I1- I2-I3 |
| | | | | Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas). | |
| | | | | Manejo de ataque ydefensa (con y sin oposición) | |

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

## 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 aFortalecer | 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:<br><br>**Motriz:**<br>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.<br><br>**Expresiva Corporal**<br>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.<br><br>**Axiológica Corporal**<br>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.<br>los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el |

| | |
|---|---|
| | seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo. |

**Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)**

## 10. ENFOQUE AXIOLOGICO

### 10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque 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 laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
- **Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar sus impulsos.
- **Cooperación:** capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.

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

## 11.ENFOQUE VOLITIVO

**Habilidades Sociales**

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que 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 persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

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

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

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

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

- **Autocontrol:** capacidad de interpretar las creencias y sentimientos propios y controlar sus impulsos.

- **Cooperación:** capacidad de colaborar con los demás para lograr un objetivo común.

## 12. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Test de edad cronológica y biológica, con este test decidimos e interpretamos como, cuáles y que debemos intervenir en dichas componentes.

Test de capacidades técnicas

Test de capacidades físicas

Test de técnica

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

Pruebas físicas

## 13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

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

https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/fuacutetbol-de-saloacuten.html

https://www.tena.com.co/academia-tena/que-es-la-edad-biologica-aprende-mas-sobre-ella-tena/#:~:text=Existen%20dos%20tipos%20de%20edades,La%20gen%C3%A9tica.

https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-habilidades-sociales/habilidades-sociales-definicion-tipos-ejercicios-y-ejemplos/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20las%20habilidades%20sociales,social%20en%20el%20que%20est%C3%A1.

https://fcf.com.co/wp-content/uploads/2015/03/REGLAMENTOLIGAFUTDESALON2019-1.pdf

https://hdl.handle.net/10901/5110

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

# ANEXO 3-OBLIGACION 3: MALLA PEDAGOGICA INICIACION 1,2,3

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

**NIVEL INICIACIÒN 1-2-3**

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL DE SALON | INICIACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES | EQUILIBRIO | Logra que los niños y niñas se desplacen de un lado a otro saltando en un solo pie |
| | | | | | | RITMO | Mejora el ritmo a través de ejercicios de coordinación |
| | | | | | | ANTICIPACION | Enseña a los niños y niñas adaptarse a través de la realización de tareas motrices |
| | | | | | | ORIENTACION | establecer una mejor ubicación temporo espacial del deportista en la cancha, con eso tendra buen rendimiento en la cancha |
| | | | | | | DIFERENCIACION | realizar varios ejercicios con partiles camiados tales con derecha y con izquierda para que edeportista tenga esa diferenciacion en |
| | | | | | | REACCIÓN | Logra que los participantes mejoren la reacción a través de juegos con lanzamientos de balón |
| | | | | | | ACOPLAMIENTO | optendra el deportista una mejor adaptacion en diferentes circustancias del juego por medio del acoplamiento |
| | | | | 2 | CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS | CAMINAR | perfecciona el deportista su manera de caminar por medio del entrenmainto de caminar |
| | | | | | | CORRER | Enseña a los niños y niñas a desplazarse a través de diferentes velocidades |
| | | | | | | SALTAR | gana el deportista una mejor potencia en tren inferio para poder realizar saltos mas elevados |
| | | | | | | ATRAPAR | Mejora la velocidad y reacción a través de juegos en donde se incluya lanzar y atrapar |
| | | | | | | RODAR | consigue que los deportista desarrollen su habilidad coopmal ya que por medio de esta se desplazaan hacia cualquier parte |
| | | | | 3 | CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES | AGILIDAD | Enseña a los niños a tener una persepcion de su cuerpo y poder controlarlo de manera adecuada segun el movimiento que este |
| | | | | | | DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR) | determina el proceso de diferenciación motriz en base de la coordinación muscular e intermuscular. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | CAMINATA | gana amplitudes hacia delante y lateral . También se conocen como zancada. |
| | | | | | | ESTATICA | gana potencia en sus extremidades |
| | | | | | | FUERZA MAXIMA | obtiene el deportista un sistema neuromuscular mas fuerte ya que por medio de este se puede realizar fuerza voluntaria mas elevada |
| | | | | | | FUERZA EXPLOSIVA | logra el deportista realizar movimientos mas agiles debido a que se entrenara como obtener mayor tension muscular en el menor |
| | | | | | | FUERZA HIPERTROFIA | optiene el deportista un ligero aumento de masa muscular en sus extremidades principalmente en el tren inferior |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | logra el deportista un mayor rendimiento dentro de una actividad por un prolongado tiempo |
| | | | | | | ANAEROBICA | alcanza el deportista un buen rendimiento dentro de un tiempo no mayor a los 15 segundos el cual sera muy util para su desarrollo |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | VELOCIDAD PURA | gana el deportista por medio de este entrenmaiento mas agilidad para reaccionar antes agentes externos |
| | | | | | | VELOCIDAD COMPLEJA | aumenta en el deportista una mayor potencia para desplazarce de un lugar a otro |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | ESTIRAMIENTO | logra flexibilidad que le permite ejecutar movimientos de amplitud dentro de acciones de juego |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | CONTROL | BORDE INTERNO | logra controlar el balón con el borde interno de las dos piernas y asi mejora su destreza dentro de la cancha |
| | | | | | | BORDE EXTERNO | logra controlar el balón con el borde externo facilitando la conducción del mismo |
| | | | | | | EMPEINE | logra controlar el balón con el empeine fortaleciendo su destreza |
| | | | | | | PECHO | Logra que el niño controle con el pechoen la zona alta y tener ubicación en el compo deportivo. |
| | | | | | | MUSLO | logra controlar el balon en la zona media de la pierna dandole asi meayor control al algunas jugadas de un encuentro deportivo |
| | | | | 2 | CONCENTRACION | JUEGO DE GOLOZA | Mejora la conducción del balón con el borde interno |
| | | | | | | JUEGO DE DOMINO | Logra la concentración y se enfoca en lo que esta realizando |
| | | | | | | LOTERIA | Mejora la capacidad cognitiva |
| | | | | | | RONPECABEZAS | mantiene a los niños totalmente enfocados en el desarrollo de una actividad |
| | | | | | | JUEGOS DE ESTATUA | desarrolla una concentración en las ordenes que el formador realiza en su sesion. |
| | | | | 3 | PASE | BORDE INTERNO | El niño logra pasar el balón con borde interno y mejora el trabajo en equipo |
| | | | | | | PLANTA DE PIE | El niño logra pasar el balón con la planta de pie |
| | | | | | | BORDE EXTERNO | El niño logre este pase para cambio de direccion y de espacio ocupado |
| | | | | | | PASES CORTOS | El niño logra que estos pases tienen que ejecutrse con precisión, no tan fuertes y con objetivo especifico. |
| | | | | | | PASES LARGOS | El niño logre realizar con mayor fuerza y tambien con presición para cambios de frente donde no hay niños. |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | INICIOS | enseña como inicio la historia del fútbol de salón |
| | | | | | | DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON | Motiva al niño a practicar el fútbol de salón |
| | | | | | | SITIOS DE DESARROLLO | Conoce algunos lugares donde se desarrollo el juego |
| | | | | | | INVENTORES | Conoce quien invento el fútbol de salón |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | JUGADORES | Aprende cuantos jugadores deben estar en cancha |
| | | | | | | JUEGO LIMPIO | Inculca el juego limpio en todas las sesiones de trabajo |
| | | | | | | INICIO Y REANUDACION DE JUEGO | Enseña tiempo de duración del encuentro deportivo |
| | | | | | | CAMBIOS | Enseña como se deben hacer los cambios durante el juego |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | CUMPLIMIENTO | Exige la participación en todas las sesiones programadas |
| | | | | | | TRANSPARENCIA | Utiliza correctamente los instrumentos utilizados en cada sesión |
| | | | | | | IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO | Enseña los simbolos del Municipio y el Departamento para hacerlos respetar |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | Exige el trabajo en equipo en todas las clases |
| | | PSICO SOCIAL VOLITIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | **RESPETO** | Inculca el respeto a todo su entorno durante las sesiones |
| | | | | | | **HONESTIDAD** | Enseña a los niños la importancia de ser honestos |
| | | | | | | **TRABAJO EN EQUIPO** | Reconoce el trabajo en equipo en cada actividad realizada |
| | | | | | | **DEDICACION** | Realiza las sesiones de clase a conciencia |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | Logra que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | Solicita a los niños asistir bien alimentados a todas a las sesiones programadas |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | Exige a los niños, niñas y jóvenes presentarse correctamente a las sesiones |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | Permite que el niños, niñas y jóvenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | Promueve el ejercicio en cada una de las actividades |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | Reconoce la actitud de cada uno de los compañeros |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | Reconoce el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones |
| | | | | | | ENTREGA | Valora las sesiones de clase que se realizan |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | Enseña al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | Inculca el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | EL PUENTE ESTA QUEBRADO | genera en el deportista un mejor desarrollo psicosocial. |
| | | | | | | GATO Y RATON | hacer ne el deorte de futbol de salon debido qa que es un deporte de conjunto |
| | | | | | | LA LLEVA | aumenta la velocidad del deportista en tren inferior dandole asi mejor agilidad para su desarrollo en el deporte |
| | | | | | | PATO PATO GANZO | incrementa la velocidad y reaccion del deportista por medio de este juego |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | TROMPO | aumenta la punteria del deportista, el cual es util para el desarrollo del juego del futbol de salon |
| | | | | | | YERMIS | deportista practicando este juego tradicional el cual sera de uso efectivo para el deporte del futbol de salon |
| | | | | | | JENGA | desarrolla la capacidad congnitiva del deportista por medio de este juego tradicional |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | FIGURAS EN PLASTILINA | realiza un amento de su desarrollo psicomotor en donde diara agilidad a su expresion cooporal |
| | | | | | | BAILE | brinda mejor coodinacion audiomotriz, que venefica al deporte del futbol de salon |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | ENCOSTALADOS | optiene el deportista una agilidad extra por medio de este juego recreativo ya que ayuda a su destreza motriz |
| | | | | | | ZIG ZAG | genera mas coordinacion y ritmo en los deportistas |
| | | | | | | CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA | obtiene el deportista una coodinacion visumanual y visopedica debido al grado de dificulta de la actividad |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | CORAZON DE PIÑA | aumenta la acción motora de los deportistas |
| | | | | | | GOLOZA | que debe tener por medio de sus pies al moemnto d ejecutar la actividy esta le ayudara a tener mejor rendimiento en el deporte |
| | | | | | | PUENTE ESTA QUEBRADO | afianza el compañerismo debido a que el futbol de salon es un deporte de conjunto |
| | | | | | | JUGUEMOS EN EL BOSQUE | afianza el compañerismo debido a que el futbol de salon es un deporte de conjunto |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | 23 DE MARZO DEL 2023 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR | JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL |
| MUNICIPIO | TAUSA |

#DeporteQueProgresa

# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
## HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES

**DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL DE SALON

**MUNICIPIO:** TAUSA

**NOMBRE DEL FORMADOR:** JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL

| 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 | | | | | | | | |
| 11:00 A..M A1:00 P.M | GRUPO | | INICIACION 1 | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | CANCHA ESCUELA GENERAL SANTANDER | | | | | | |
| 2:00 P.M. A 4:00 P.M. | GRUPO | INICIACION 1 | INICIACION 2 | | INICIACION 1 | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | CANCHA ESCUELA PAJARITO | CANCHA ESCUELA TIERRA NEGRA | | CANCHA ESCUELA PAJARITO | | | | |
| 4:00 P.M. A 6:00 P.M. | GRUPO | INICIACION 2 | INICIACION 3 | | INICIACION 2 | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | CANCHA ESCUELA PAJARITO | CANCHA ESCUELA TIERRA NEGRA | | CANCHA ESCUELA PAJARITO | | | | |
| 6:00 P.M. A 8:00 P.M. | GRUPO | INICIACION 3 | | | INICIACION 3 | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | CANCHA ESCUELA PAJARITO | | | CANCHA ESCUELA PAJARITO | | | | |
| 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** JAIR RODRIGUEZ

ANEXO 4-OBLIGACION 4:ACTIVIDADES PROGRAMADAS.

| NIVELES DE FORMACIÓN | TEMAS A TRABAJAR - MARZO |
|---|---|
| INICIACIÓN 1 | TRABAJO EN QUIPO, DESARROLLO DE RONDAS INFANTILES, CONDUCCION, PASE. EJERCICIO DE ATRAPAR, MANEJO DE DIRENTES VALORES |
| INICIACIÓN 2 | COORDINACION, EQUILIBRIO, PASE, MANEJO DE VALORES, CONDUCCION |
| INICIACIÓN 3 | COORDINACION, REMATE. MANEJO DE SUPERFICIES DE CONTACTO, CONDUCCION DE BALON, PASES |

| NIVELES DE FORMACIÓN | TEMAS A TRABAJAR - ABRIL |
|---|---|
| INICIACIÓN 1 | TEST DE VALORACION DE ENTRADA,PREDEPORTIVOS, TECNICA DE CONTROL DE BALON, RECREACION. |
| INICIACIÓN 2 | TEST DE VALORACION DE ENTRADA,ADQUIRIR TECNICA DE PASE CON DIFERENTES SUPERFICIES DEL PIE, PREDEPORTIVOS, RECREACION |
| INICIACION 3 | TEST DE VALORACION DE ENTRADA, ORIENTACION, EQUILBRIO,AGILIDAD Y FUERZA MAXIMA, RECREACION |

ANEXO 5-OBLIGACION 5: COBERTURA.

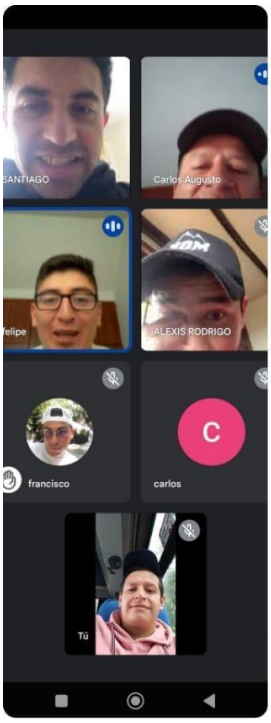



**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO**



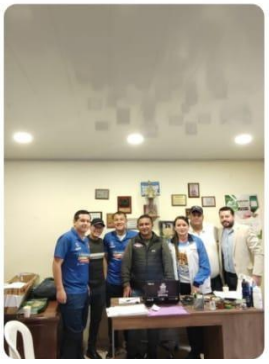

| NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 ANOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 ANOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 ANOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 ANOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 10 ANOS | 2 | 4 | | 2 | | 4 | | | | | | | | | 6 |
| 11 ANOS | 2 | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | | | 3 |
| 12 ANOS | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| 13 ANOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 14 ANOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 ANOS | 3 | | | 3 | | | | | | | | | | | 3 |
| 16 ANOS | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 17 ANOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| **TOTALES** | 12 | 5 | | 12 | | 5 | | | | | | | | | 17 |

ANEXO 6-OBLIGACION 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS.







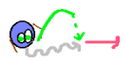


#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | respeto | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 03/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | CONDUCCIÓN DE BALÓN IMPLEMENTANDO AMBOS PIES | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es el respeto y socializar este. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de la araña peluda, un niño se para en la mitad del campo de juego y el resto en un arco al dar la orden tienen que pasar de un arco al otro sin dejarse atrapar por su compañero , al que van atrapando hace cadenita y ayuda a atrapar. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Conducir el balón | EJERCICIO 1 | individualmente conducen balon de una lateral a la otra con la planta del pie con borde interno manejando ambos pies variable condicir superando platillos a una distacia apropiada para esta edad |  |
| 20 MIN. | | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | se ubican por parejas el primer jugador conducira balon hasta su compañero, dando una vuelta al cono central que se encontrara por el camino al finalizar el recorrido entrega el balon a su compañero quien repetira el mismo ejercicio |  |
| 20 MIN. | | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | Los jugadores se ubican por parejas y cada uno escoge uno escoge un numero 1 o 2 a la señal del entrenador el numero dicho debe intentar atrapar a su compañero los dos conduciendo su balon |  |
| 15 MIN. | | Mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 3 Vs 3 , dividiendo el campo de juego en 4 zonas organizando las canchas con conos y demarcando con platos |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | Tarea | RETO PROXIMA SESION | aumentar la velocidad conduciendo el balon y tener un mejor dominio de el. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | TRABAJO EN EQUIPO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 03/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | PASE CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE (BORDE INTERNO, EXTERNO, EMPEINE, TACO, | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es trabajo en equipo y socializar este. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Iniciamos la entrada en calor con trote de una lateral a otra cambiando en cada recorrido de ejerciocio: Correr hacia adelante.<br>Trotar hacia atrás.<br>Desplazamientos laterales. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | pases con borde interno | EJERCICIO 1 | Ubicados por parejas, uno de los jugadores sujeta el balon con ambas manos a continuación, su compañero le lanzará el balón y tendrá que tocarlo con el interior del pie sin dejarla caer (izquierda y derecha) |  |
| 20 MIN. | | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. Cambiar a los dos minutos de posición |  |
| 20 MIN. | | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota. |  |
| 20 MIN. | | Mini encuentros | JUEGO | 4 vs 4 jugando estrellitas en banquitas utilizando una cantidad de minimo un toque maximo 3 por jugador y variando a libre |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | Tarea | RETO PROXIMA SESION | mas tenica para hacer el pase y este llegue a su destino | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

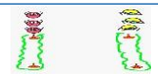
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 04/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | CONDUCCION Y RECEPCION DE BALON | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una explicacion sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una charla donde se les refiere a los participantes la importacia de cumplir en todos los aspectos el valor de la responsabilidad |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | El niño debera saltar en un solo pie , llevando la pelota hasta el lugar que el profesor le indique luego saltar en ranita de un punto a otro |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Conduccion de balón | EJERCICIO 1 | Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. |  |
| 20 MIN. | | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | Cada niño conduce por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.<br>Marcarle con el silbato diferentes ritmo de conducción, lento, muy lento, rápido, muy rápido, etc. |  |
| 20 MIN. | | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | s otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los jugadores por parejas estos se deben situar en círculo, colocándose uno delante del otro el jugador que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus compañeros a la señal del |  |
| 20 MIN. | | Mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | Tarea | RETO PROXIMA SESION | mas agilidad a la hora de reccionar el balon y ejecutar control dirigido para entrar de nuevo el balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol | VALOR | Trabajo en eqiuipo | FORMADOR | Jair Rodriguez |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 27/03/2023 | NIVEL | iniciacion 2 |
| OBJETIVO: | conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | los cañoreros: Dos personas cada uno con un balon. Los dos que tienen el balón no pueden desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas.dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo.El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas |  |
| 20 MIN. | | circuito tecnico | EJERCICIO 2 | El juego de tocar y parar el balon: se colocan los jugadores en dos equipos. Aquellos que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el jugador sin balón alcance a su rival, se intercambian los roles. |  |
| 20 MIN. | | ordinacion por parejas | EJERCICIO 3 | Los futbolistas se tienen que poner por parejas. Cada uno de ellos elegirá un número: el uno o el dos. Cuando el entrenador dé la señal, el jugador que tenda el número que este haya dicho tiene que intentar atrapar a su compañero. Ambos futbolistas deben avanzar conduciendo la pelota con las diferentes |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 5 Vs 5, con reglas y haciendo conduccion y pases con borde interno |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | para esta semana cada jugador debe buscar una tecnica para hacer una buena conduccion de balon y socializarla al grupo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol | VALOR | Trabajo en eqiuipo | FORMADOR | Jair Rodriguez |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 28/03/2023 | NIVEL | iniciacion2 |
| OBJETIVO: | conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Caza fantasmas.<br>Se hace un equipo de tres personas quienes seras los cazafantasmas, agarrados de las manos, Los cazafantasmas tienen que cazar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Maniobra y pase<br>Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro)<br>Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | El juego de tocar y parar el esférico: se colocan los jugadores en dos equipos. Aquellos que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el jugador sin balón alcance a su rival, se intercambian los roles. |  |
| 20 MIN. | | orcinacion por parejas | EJERCICIO 3 | Conejos a la madriguera es otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los jugadores por parejas. Estos se deben situar en círculo, colocándose uno delante del otro. El jugador que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 5 Vs 5, con reglas y haciendo conduccion y pases con borde externo |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | tabajar la conduccion y pase con el empeine y planta del pie | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol | VALOR | Trabajo en eqiuipo | FORMADOR | Jair Rodriguez |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 30/03/2023 | NIVEL | iniciacion 2 |
| OBJETIVO: | conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | La roca.<br>Se la quedan 4-5 con un una pelota cada uno.<br>El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Cambio de orientación diagonal<br>Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación<br>Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | El juego de la silla consiste en colocar conos formando un círculo sobre el terreno de juego, de manera que haya un cono menos que número de jugadores. Estos tienen que conducir el balón alrededor de la zona, y en el momento que el entrenador lo indique tendrán que ir hasta un cono. Pierde el futbolista que no consiga llegar a ninguno. |  |
| 20 MIN. | | coordinacion grupal | EJERCICIO 3 | En el juego de los paquetes con balón los jugadores llevan a cabo la conducción de este por el campo de fútbol. En el momento en el cual el entrenador diga un número, los futbolistas deben reunirse formando grupos del número que haya indicado el técnico. Los jugadores deben llevar la pelota durante todo el |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 5 vs 5 con reglas y manejando conduccion y pase con empeine y planta del pie |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | retroalimentacion de pase y conduccion con las direferentes superficies de contacto | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 03/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | SE Y CONTROL DE BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DEL CUERPO (PIE, MUSLO, PECHO, CABE | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es el respeto y socializar este. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Iniciamos la entrada en calor con trote de una lateral a otra cambiando en cada recorrido de ejerciocio: Correr hacia adelante.<br>Trotar hacia atrás.<br>Desplazamientos laterales. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | DOMINIO DE BALON | EJERCICIO 1 | individual toman un balon hacen la popular veintiuna luego por parejas toman un balon y hacen dominio en el aire sin dejarla caer con cualquier partee de su cuerpo |  |
| 20 MIN. | | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | se ubican por parejas uno frente al otro con un balon en una distancia de 2 a 3 metros: el jugador 1 con balon en mano el jugador 2 realizara 5 abdominales se levanta controla balon con muslo y entrega con empeine cada jugador realizara 3 series de 5 repeticiones igualmente lo harán recepcionando con pecho. |  |
| 20 MIN. | | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un |  |
| 20 MIN. | | Mini encuentros | JUEGO | partido 5 vs 5 jugaran balon mano con variable de pases con el pie sin dejarla caer un maximo de pasos dados igualmente para hacer el gol fuera del area luego jugaran libre futbol de salon. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | Tarea | RETO PROXIMA SESION | realizar mas dominios de balon mejorar la recpcion y entrega de balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

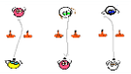
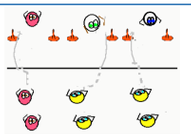
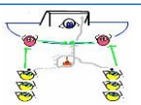
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | REPONSABILIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 27/03/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | CONDUCCION DE BALON Y REMATE AL ARCO CON EMPEINE | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una explicacion sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una charla donde se les refiere a los participantes la importacia de cumplir en todos los aspectos el valor de la responsabilidad |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de balon mano utilizando variantes para realizar los pases con el pie y rematar al arco y marcar gol con la mano fuera de la bomba igualmente solo con un maximo de pasos dados |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su |  |
| 20 MIN. | | coordinacion grupal | EJERCICIO 3 | Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 4 Vs 4 banquitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | mejorar la postura del al momento de rematar el balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

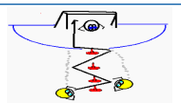
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | REPONSABILIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 28/03/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | CONDUCCION DE BALON Y REMATE AL ARCO CON EMPEINE | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | 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 pensó que sería lindo si |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Los niños se desplazan libremente por el espacio hasta escuchar la consigna “mano magnética”, entonces se forman parejas. Uno de la pareja coloca su mano a un palmo de la cara del otro, realizando movimientos lentos con la mano al mismo tiempo que el otro reproduce el movimiento con todo su cuerpo intentando |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya. |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos |  |
| 20 MIN. | | coordinacion grupal | EJERCICIO 3 | Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda. |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | partidos 5 Vs 5, con variantes y reglas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | e realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | hacer un mejor gesto tecnico al momento de rematar a porteria | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 03/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación.<br>2. La araña<br>3.Congelados |
| 20 MIN. | | Calentamiento especifico | CALENTAMIENTO | Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Bote derecha e izquierda | EJERCICIO 1 | Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de trasnpote: 1. Con pie derecha 2. Con pie izquierda 3. Con ambos pies 4. Alterno |  |
| 30 MIN. | | Circuito con balón y detención en un tiempo. | EJERCICIO 2 | El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de tranportar el balón finalizando con una detención en un tiempo. |  |
| 20 MIN. | | Juego de aplicación con balón. | JUEGO | Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y pasar el balón. | Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase. | Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. |
| | | Puntualidad | RETO PROXIMA SESION | Se enfatiza en la importancia del respeto, para la próxima sesion de entrenamiento los niños realizaran una acción que recalque la importancia del respeto. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | AMISTAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 04/04/2023 | NIVEL | INICIACIÓN 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación.<br>2. La araña<br>3.Congelados |
| 20 MIN. | | Calentamiento especifico | CALENTAMIENTO | Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Bote derecha e izquierda | EJERCICIO 1 | Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de transporte y pase:<br>1. Con mano derecha<br>2. Con mano izquierda<br>3. Con ambas manos<br>4. pases |  |
| 40 MIN. | | Circuito con balón y detención en un tiempo. | EJERCICIO 2 | El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de transportar el balón en diferentes ostaculos finalizando con una detención en un tiempo. |  |
| 20 MIN. | | Juego de aplicación con balón. | JUEGO | Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y tirar el balón al arco contrario. | Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario. |
| MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase. | Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. |
| MIN. | | Puntualidad | RETO PROXIMA SESION | Se enfatiza en la importancia del respeto, para la próxima sesion de entrenamiento los niños realizaran una acción que recalque la importancia del amistad. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | DEDICACIÓN | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 06/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | CONDUCIR EL BALÓN CON EL PIE DERECHO | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>LECTURA<br>DINÁMICA<br>REFLEXIÓN | SENSIBILIZACION | ORDENAR A LOS NIÑOS QUE REALICEN EN CIRCULO Y EXPLICAR QUE HA TENER DEDICACIÓN EN SUS SESIONES HACE QUESE MEJORE LA CONDUCCION Y SE LES EXPLICA QUE LA SESION DE HOY VA SER ESCLUSIVA DE EL MANEJO DEL PIE DERECHO . |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | REALIZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, SEN EL CAMPO DE JUEGO REALIZAR MOVIMIENTOS CORTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CAMINAR,TROTAR, CORRER Y SALTAR. |  |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | RECONOCIMIENTO DE LA TECNICA | EJERCICIO 1 | RECONOCER CON MOVIMIENTOS EN TODAS LAS DIRECCIONES DEL CAMPO LA CONDUCCION DEL BALON CON PIE DERECHO. |  |
| 10 MIN. | | CIRCUITO TECNICO FISICO SIN BALON | EJERCICIO 2 | SE REALIZA UNA FILA DE PLATILLOS A UNA DISTANCIA DE 35 CENTRIMETORS Y SE REALIZAN 6 CIRCUITOS SOLO CON EL PIE DERECHO, PARA TENER UNA HUELLA MOTRIS EN CADA NIÑO PARA UN BUEN MANEJO EN SUS PIES. |  |
| 10 MIN. | | CIRCUITO TECNICO FISICO CON BALON | EJERCICIO 3 | EN EL CAMPO DE JUEGO CON AYUDA DE CONOS Y AROS SE ORGANIZA UN CIRCUITO DE 8 CONOS A 25 CM Y CON UN ARO DESPUES DOS AROS, DESPUES TRES AROS, EL NIÑOS CON BALON REALIZA EN ZIG-ZAG EL PASO DE LOS CONOS Y DESPUES ESQUIPIN EN LOS AROS. |  |
| 10 MIN. | | VOLVER A LA CALMA | JUEGO | LA GOLOZA SE HACE QUE EL DEPORTISTAS REALIZAN ESTA ACTIVIDAD O JUEGO QUE DE AL NIÑO UN CAMBIO DE LA ACTIVIDAD Y VOLVER A LA CALMA Y BUSCAR QUE ELLOS SIENTAN QUE LA SESION SEA MAS DIVERTIDA. |  |
| MIN. | FASE FINAL | LUDICO | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO |  |
| | | RETROALIMENTACIÓN | RETO PROXIMA SESION | EN LA SIGUIENTES SESIONES CADA ES DEPORTISTA DEBE REALIZAR CONTROL DEL BALON Y EL QUE REALICE MENOS CONTROLES SE RESPONSABILIZA EN SACAR Y RECOGER LA | CADA ESTUDIAN SESION POR SESION VA REALIZAR CON UN BALÓN DOMINIO, HASTA HACER EL MAYOR CANTIDAD DE TOQUES CON CUALQUIER PARTE DE SU |

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 7:00 AM HASTA 12:00.

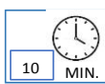
**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AUTOCONFIANZA | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 10/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | EXPLORAR SUPERFICIES DE DOMINIO CON CONTACTO CORPORAL (PIE, MUSLO, BAJO VIENTRE, PECHO Y CABEZA) | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
|  15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>LECTURA DINÁMICA REFLEXIÓN | SENSIBILIZACION | REALIZAR UNA REFLEXÓN DINAMICA DE COMO SE MANEJA LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS.( EL LAZARILLO) | UNO DE LOS MIEMBROS DEBE ESTAR CON LOS OJOS VENDADOS, MIENTRAS QUE EL OTRO SERÁ QUIEN LO GUÍE CON INDICACIONES PARA QUE LLEGUE SANO Y SALVO AL FINAL DEL CIRCUITO. |
|  15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | REALIZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTOS | EN EL CAMPO DE JUEGO REALIZAR MOVIMIENTOS CORTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CAMINAR,TROTAR, CORRER Y SALTAR CON LA ORDEN DE UN PITO PARA |
|  10 MIN. | FASE CENTRAL | TECNICA CONLOS PIES | EJERCICIO 1 | RECONOCER LA TÉCNICA DE CADA NIÑO CON BALÓN CON PIE DERECHO Y IZQUIERDO. | EN EL CAMPO DE JUEGO CADA NIÑO CON UN BALÓN REALIZA CONTROL CON DOS PIES Y LEVANTA EL BALON Y CONTAR CADA DOMINIO |
|  10 MIN. | | CIRCUITO TECNICO FISICO | EJERCICIO 2 | REALIZAR UN CIRCUITO CON UNA SEGUIDILLA DE CONOS PARA GENERAR UN MOVIMIENTO QUE AUTO REGULE AL FISICO , | EN ESPACIO DETERMINADO EN LA CANCHA SE HACE UNA FILA DE 15 CONOS A UNA DISTANCIA DE 20 CM, REALIZAR CON VELOCIDAD MAXIMA MOVIMIENTOS LATERALES IZQUIERDA DERECHA SIN TUMBAR LOS CONOS. |
|  10 MIN. | | EJERCICIO EN CONJUNTO | EJERCICIO 3 | GARANTIZAR QUE LOS NIÑOS REALICEN EL DOMINIO DEL BALON CON LOS PIES PERO GRUPAL | SE HACEN EN CIRCULO Y SE PASAN EL BALON EN EL AIRE SIN DEJAR CAER EL BALON CON LOS PIES Y CONTABILIZAR LOS DOMINIOS. |
|  15 MIN. | | VOLVER A LA CALMA | JUEGO | REALIZAR ACTIVIDADES PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS VUELVAN A LA CALMA DESPUES DE UNA ACTIVDAD EN LA SESION | "EL DIRECTOR DE ORQUESTA" TODOS EN CIRCULO Y UNO DE LOS NIÑOS SE HACE CONTRA LA PARED, SE ESCOGE OTRO NIÑO Y EMPIESA HACER VARIOS MOVIMIENTOS PARA LOS QUE DEMAS LO IMITEN, EL NIÑO QUE ESTA DE ESPALDA SE PASA AL CENTRO DEL CIRCULO Y EMPIESA A ADIVINAR CUAL ES EL DIRECTOR DE LA ORQUESTA. |
|  MIN. | FASE FINAL | LUDICO | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO | SE LES INDICA ALOS NIÑOS Y NIÑAS QUE REALIZEN UN CIRCULO CON BUENA DISTANCIA ENTRE ELLOS EL FORMADOR PASA A CUALQUIER NIÑO SE HACE EN EL CENTRO PARA INDICAR LOS ESTIRAMIENTOS QUE DEBEN DE REALIZAR, EN INTERVALOS DE 20 SEGUNDOS POR EJERCICIO. |
| | | RETROALIMENTACIÓN | RETO PROXIMA SESION | EN LA SIGUIENTES SESIONES CADA ES DEPORTISTA DEBE REALIZAR CONTROL DEL BALON Y EL QUE REALICE MENOS CONTROLES SE RESPONSABILIZA EN SACAR Y RECOGER LA IMPLEMENTACION. | CADA ESTUDIANTE SESION POR SESION VA REALIZAR CON UN BALÓN DOMINIO, HASTA HACER EL MAYOR CANTIDAD DE TOQUES CON CUALQUIER PARTE DE SU CUERPO, ESTA |

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL COLICEO SALON COMUNAL VEREDA PEÑAS EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 2:O0 AM HASTA 5:00

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | DEDICACIÓN | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 11/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | CONDUCIR EL BALÓN CON EL PIE IZQUIERDO | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>LECTURA<br>DINÁMICA<br>REFLEXIÓN | SENSIBILIZACION | ORDENAR A LOS NIÑOS QUE REALICEN EN CIRCULO Y EXPLICAR QUE HA TENER DEDICACIÓN EN SUS SESIONES HACE QUESE MEJORE LA CONDUCCION Y SE LES EXPLICA QUE LA SESION DE HOY VA SER ESCLUSIVA DE EL MANEJO DEL PIE DERECHO . |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | EN EL CAMPO DE JUEGO SE DETERMINA UN NUMERO A CADA NIÑO Y SIN SALIR DEL RECTANGULO SE PRONUNCIA UN NUMERO EL NIÑO EMPIEZA A JUGAR LA LLEVA PERO CON LA VARIABLE DE QUE AL PASAR LA LLEVA EL COMPAÑERO AYUDA HASTA QUE NO QUEDE NINGUNO SIN LLEVAR LA LLEVA. |  |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | RECONOCIMIENTO DE LA TECNICA | EJERCICIO 1 | RECONOCER LA TÉCNICA DE CADA NIÑO CON BALÓN CON EL PIE IZQUIERDO HAY UN PORCENTAJE MAYOR QUE SU DOMINIO Y EN MENOR PORCENTAGE CON LA PIENA DERECHA, REALIZAMOS MOVIMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES Y |  |
| 10 MIN. | | CIRCUITO TECNICO FISICO | EJERCICIO 2 | EN EL CAMPO DE JUEGO SE UBICAN LOS PLIATILLOS EN DIFERENTE SITIOS EN EL CAMPO, LOS NIÑOS VAN SALIEDO DE UNO EN UNO Y SIGUE UNA RUTA PREDISPUESTA Y VAN TOCANDO LOS PLATILLOS LOS MAS RAPIDO POSIBLE Y SE REALIZA 6 RECORRIDOS. EN ESTE CIRCUITO SE TRABAJO LO FISICO DE CADA NIÑO. |  |
| 20 MIN. | | TECNICO EN PAREJAS | EJERCICIO 3 | ORGANIZAMOS LOS NIÑOS EN PAREJAS CON UN BALON Y ALREDEDOR DE LA CANCHA EMPESAMOS A MANEJAR EL BALON CON LA PIERNA IZQUIERDA Y REALIZANDO PASE AL COMPAÑERO CADA 5 PASOS, SE REALIZAN 4 VUELTAS A LA CANCHA. |  |
| 15 MIN. | | VOLVER A LA CALMA | JUEGO | REALIZAR ACTIVIDADES EN PAREJAS IMITANDO LOS MOVIMIENTOS DEL LA PAREJA ,PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS VUELVAN A LA CALMA DESPUES DE UNA ACTIVDAD EN LA SESION |  |
| MIN. | FASE FINAL | LUDICO | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO |  |
| | | RETROALIMENTACIÓN | RETO PROXIMA SESION | EN LA SIGUIENTES SESIONES VAMOS A TRABAJAR COMO SE CABEZEA EL BALON Y DETERMINAR SUS FALENCIAS EN SU EJECUCION. |  |

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 7:O0 AM HASTA 12:00.

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | AUTOCONFIANZA | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 13/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | EXPLORAR SUPERFICIES DE DOMINIO CON CONTACTO CORPORAL (PIE, MUSLO, BAJO VIENTRE, PECHO Y CABEZA) | | | SESION | 9 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>LECTURA DINÁMICA REFLEXIÓN | SENSIBILIZACION | REALIZAR UNA REFLEXÓN DINAMICA DE COMO SE MANEJA LA AUTOCONFIANZA EN LOS NIÑOS.( EL LAZARILLO) | UNO DE LOS MIEMBROS DEBE ESTAR CON LOS OJOS VENDADOS, MIENTRAS QUE EL OTRO SERÁ QUIEN LO GUÍE CON INDICACIONES PARA QUE LLEGUE SANO Y SALVO AL FINAL DEL CIRCUITO. |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | REALIZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTOS | EN EL CAMPO DE JUEGO REALIZAR MOVIMIENTOS CORTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CAMINAR,TROTAR, CORRER Y SALTAR CON LA ORDEN DE UN PITO PARA |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | TECNICA CONLOS PIES | EJERCICIO 1 | RECONOCER LA TÉCNICA DE CADA NIÑO CON BALÓN CON PIE DERECHO Y IZQUIERDO. | EN EL CAMPO DE JUEGO CADA NIÑO CON UN BALÓN REALIZA CONTROL CON DOS PIES Y LEVANTA EL BALON Y CONTAR CADA DOMINIO |
| 10 MIN. | | CIRCUITO TECNICO FISICO | EJERCICIO 2 | REALIZAR UN CIRCUITO CON UNA SEGUIDILLA DE CONOS PARA GENERAR UN MOVIMIENTO QUE AUTO REGULE AL FISICO , | EN ESPACIO DETERMINADO EN LA CANCHA SE HACE UNA FILA DE 15 CONOS A UNA DISTANCIA DE 20 CM, REALIZAR CON VELOCIDAD MAXIMA MOVIMIENTOS LATERALES IZQUIERDA DERECHA SIN TUMBAR LOS CONOS. |
| 10 MIN. | | EJERCICIO EN CONJUNTO | EJERCICIO 3 | GARANTIZAR QUE LOS NIÑOS REALICEN EL DOMINIO DEL BALON CON LOS PIES PERO GRUPAL | SE HACEN EN CIRCULO Y SE PASAN EL BALON EN EL AIRE SIN DEJAR CAER EL BALON CON LOS PIES Y CONTABILIZAR LOS DOMINIOS Y LA PERSONA QUE LA DEJE CAER O LA ENTREGUE MAL PASA AL CENTRO Y PAGA PENITENCIA. |
| 15 MIN. | | VOLVER A LA CALMA | JUEGO | REALIZAR ACTIVIDADES PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS VUELVAN A LA CALMA DESPUES DE UNA ACTIVDAD EN LA SESION | "EL DIRECTOR DE ORQUESTA" TODOS EN CIRCULO Y UNO DE LOS NIÑOS SE HACE CONTRA LA PARED, SE ESCOGE OTRO NIÑO Y EMPIESA HACER VARIOS MOVIMIENTOS PARA LOS QUE DEMAS LO IMITEN, EL NIÑO QUE ESTA DE ESPALDA SE PASA AL CENTRO DEL CIRCULO Y EMPIESA A ADIVINAR CUAL ES EL DIRECTOR DE LA ORQUESTA. |
| MIN. | FASE FINAL | LUDICO | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | SE REALIZA RETROALIMENTACIÓN POR QUE SE DEBE MEJORAR LAS TÉCNICAS EN EL CONTROL DEL BALÓN , SE GENERA PREGUNTAS AL RESPECTO A MEDIDA SE VA REALIZANDO LOS ESTIRAMIENTO | SE LES INDICA ALOS NIÑOS Y NIÑAS QUE REALIZEN UN CIRCULO CON BUENA DISTANCIA ENTRE ELLOS EL FORMADOR PASA A CUALQUIER NIÑO SE HACE EN EL CENTRO PARA INDICAR LOS ESTIRAMIENTOS QUE DEBEN DE REALIZAR, EN INTERVALOS DE 20 SEGUNDOS POR EJERCICIO. |
| | | RETROALIMENTACIÓN | RETO PROXIMA SESION | EN LA SIGUIENTES SESIONES CADA ES DEPORTISTA DEBE REALIZAR CONTROL DEL BALON Y EL QUE REALICE MENOS CONTROLES SE RESPONSABILIZA EN SACAR Y RECOGER LA IMPLEMENTACION. | CADA ESTUDIANTE SESION POR SESION VA REALIZAR CON UN BALÓN DOMINIO, HASTA HACER EL MAYOR CANTIDAD DE TOQUES CON CUALQUIER PARTE DE SU CUERPO, ESTA |

OBSERVACIONES: ESTAS SECIONES SE REALIZA EN LA ZONA RURAL COLICEO SALON COMUNAL VEREDA PEÑAS EN LAS HORAS DE LA MAÑANA DE 2:O0 AM HASTA 5:0

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 17/04/2023 | NIVEL | INICIACIÒN 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 10 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 MIN. | FASE INICIAL | Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación.<br>2. Se realiza la ronda de la Sandia<br>3. La lleva<br> |
| 20 MIN. | | Calentamiento especifico | CALENTAMIENTO | Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte ejecutando recorridos de larga distancia con cambios de dirreccion, saltos. Todos los ejercios se realizarán por medio de estimulos externos, el formador va indicando con el silbato, la voz o la expresión corporal que movimiento ejucuta cada niño. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Exploración de diferentes movimientos y ejercicios con balón. | EJERCICIO 1 | Cada niño tendrá un balón y explorará diferentes formas de desplazarse con el elmento por todo el campo deportivo. | 1. Los niños se desplazan corriendo con el balón en en los pies. 2. Los niños se desplazan rodando el balón por el suelo.<br>3. Los niños driblan el balón con una o ambos pies. |
| 40 MIN. | | Circuito con balón. | EJERCICIO 2 | El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de desplazamiento con el balón. |  |
| 20 MIN. | | Juego de aplicación con balón. | JUEGO | Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario y dejar el balon al arco. | Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario. |
| 20 MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase. | Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. |
| | | Puntualidad | RETO PROXIMA SESION | Se enfatiza en la importancia de la puntualidad, para la próxima sesion de entrenamiento los niños deberán llegar a la hora programada. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

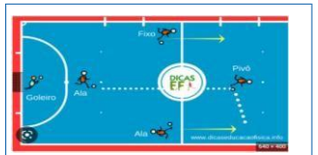
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 18/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 11 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1. La Bomba: Se realiza un circulo y se realiza un ejercicio de inalación y exalación.<br>2. La araña<br>3.Congelados |
| 10 MIN. | | Calentamiento especifico | CALENTAMIENTO | Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: todos los niños tendrán un balón e irán transportandolo por todo el espacio, cada vez que el formador indique deberan detenerse y quedar completamente estaticos. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Bote derecha e izquierda | EJERCICIO 1 | Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de trasnpote: 1. Con pie derecha 2. Con pie izquierda 3. Con ambos pies 4. Alterno |  |
| 40 MIN. | | Circuito con balón y detención en un tiempo. | EJERCICIO 2 | El formador organizará un circuito de habilidaes donde el niño podrá vivenciar diferentes formas de tranportar el balón finalizando con una detención en un tiempo. |  |
| 20 MIN. | | Juego de aplicación con balón. | JUEGO | Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y pasar el balón. | Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario. |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase. | Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. |
| | | Puntualidad | RETO PROXIMA SESION | Se enfatiza en la importancia del respeto, para la próxima sesion de entrenamiento los niños realizaran una acción que recalque la importancia del respeto. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

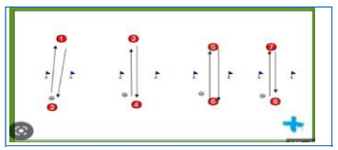
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 20/04/2023 | NIVEL | INICIACIÓN 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1. Ronda: Cuando yo a la selva fuí<br>2. La Sandia<br>3.Cadenita |
| 10 MIN. | | Calentamiento especifico | CALENTAMIENTO | Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: Se ubicarán por parejas, todos los niños iran desplazandose por el espacio e iran realizando diferenes pases. |  |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Bote derecha e izquierda en desplazamiento. | EJERCICIO 1 | Cada niño tendrá un balón y practicará los diferentes ejercicios de desplazamiento:<br>1. Con pie derecha 2.<br>Con pie izquierda 3.<br>Con ambos pies 4.<br>Alterno |  |
| 40 MIN. | | Circuito con balón y detención en un tiempo. | EJERCICIO 2 | El niño transportara solo con pie derecha a la señal del silbato cambiará pie izquierda. Realizará el ciruito, hará detención en un tiempo. |  |
| 30 MIN. | | Juego de aplicación con balón. | JUEGO | Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y tirar el balón al arco. | Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario. |
| MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento el formador deportivo guiara la elongación muscular y brindará la reflexión respectiva de dicha clase. | Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. |
| | | Puntualidad | RETO PROXIMA SESION | Se enfatiza en la importancia del respeto, para la sesion de entrenamiento siguiente cada niño realizara un actos de respeto con su compañero. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEI ORTE FORMATIVO**

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | TRABAJO EN EQUIPO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 24/04/2023 | NIVEL | INICIACION 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 13 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1. Manitos arriba - Manitos abajo<br>2.La casita<br>3.Verde y blanco |
| 10 MIN. | | Calentamiento especifico | CALENTAMIENTO | Se realiza un calentamiento especifico propio del deporte: Los niños iran transportando el balon hasta la mitad del campo y de ahí para allá correran con balón. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pase por parejas | EJERCICIO 1 | Los niños se ubicarán por parejas, cada uno tendrá un balón a la señal del formador deberán pasar el balon el compañero que se encuentra frente a el,se realiza por tiempo determinado. |  |
| 30 MIN. | | Pase y detención en un tiempo. | EJERCICIO 2 | Los niños irán transportaran de forma indivudual a la señal del estimulo debrán detenerse en un tiempo. Harán este mismo ejercicio hasta que aprendan el movimiento o gesto tecnico para realizar un pase. |  |
| 30 MIN. | | Juego de aplicación con balón. | JUEGO | Se realizarán dos equipos y los niños deberán cumplir un objetivo en conjunto, podran desplazarse con el balón como quieran sin ninguna restricción, deberán llegar al campo contrario realizar una detención en un tiempo y lanzar el balón. | Se organizan dos equipos, deberán trasportar el balón como puedan y trabajar en equipo para cumplir el objetivo el cual dejar el balón en el arco del contrario. |
| 20 MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento un niño desigmado por el formador deberá direccionar el estiramiento. | Se ubican todos los niños en la linea lateral y siguen las indicaciones del formador. |
| | | Detención en un tiempo | RETO PROXIMA SESION | Se enfatiza en el movimiento de detención en un tiempo, los niños lo practicarán en casa y para la próxima sesion lo traeran aprendido. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | EQUIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 25/04/2023 | NIVEL | INICIACIÓN 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 14 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 MIN. | FASE INICIAL | Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. |  |
| 20 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Se realiza movilidad articular, elevación de temperatura y un calentamiento especifico del deporte por medio de juegos de aplicación. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Control y dominio del balón | EJERCICIO 1 | Se realiza un serie de ejercicios relacionados al control y dominio del balón donde lo niños evidencian, exploran, articular y mejorar movimientos prendidos en clases anteriores. | El niño deberá desplazarse según la dirección y sentido indicado por el formadorr: delante, derecha, atrás, izquierda…<br>- En parejas, uno de la pareja bota el balón e intenta tocar al otro compañero que se desplaza sin balón por todo el espacio.<br>- En la pista de voleibol con un balón cada uno, botar el balón tratando de enviar fuera del terreno de juego los balones de los demás sin perder el control de nuestro balón. cuando un alumno sea expulsado, pasará a botar el balón sobre las otras líneas de la pista,.<br>- En grupos de 6, carrera de relevos botando el balón hasta el cono colocado a 30 metros y llegar al sitio inicial. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Control y dominio del balón | EJERCICIO 2 | El formador organiza grupos de 3, cada niño debe proponer un movimiento donde se evidencie el control y dominio del balón. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Juego de aplicación | JUEGO | Para esta sesion de entrenamiento los niños tienen un acercamiento a un juego real, donde el formador les va explicando e indicando cual es la forma correcta de realizar los movimientos. |  |
| 20 MIN. | FASE FINAL | Elongación Muscular y Reflexión | EJERCICIOS DE ELONGACIÓN | Para esta sesión de entrenamiento un niño designado por el formador deberá direccionar el estiramiento. |  |
| | FASE FINAL | Puntualidad | RETO PROXIMA SESION | Los niños llegarán 5 minutos antes de la hora programada. | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALÓN | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 27/04/2023 | NIVEL | INICIACIÓN 1 |
| OBJETIVO: | Explorar diferentes movimientos propios de futbol de salón por medio de las habilidades básicas motroces. | | | SESION | 15 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Bienvenida, inducción a la clase y elevación de la temperatura. | SENSIBILIZACION | Se realiza el saludo de bienvenida, se socializa cual es el contenido central de la clase y se realiza el calentamiento por medio de juegos y formas jugadas. | 1, Rondas<br>2. La serpietnte<br>3. Juegos de persecución |
| 20 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular, elevación de la frecuencia cardiaca y actividades de tiro. | Los estudiantes realizaran la fase de movililidad de articular de forma autonoma e independiente. Y el formador propone un circuito de tiro. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Lanzamiento de perimetro | EJERCICIO 1 | 1. Pases en diferentes direcciones<br>2. Coordinación de movimientos<br>3. Rematar con balones de diferentes tamaños al arco. | 1.-Lanzar un balón más alto que el otro en movimiento continuo.<br>2.- Lanzar un balón a diferentes puntos establecidos. |
| 20 MIN. | | Control, dominio del balón y lanzamiento. | EJERCICIO 2 | Se articulan todos lo ejercicios vistos en sesiones anteriores para tener como resultado final un circuto donde se logre evidenciar la articulación de control de balón, dominio y tiro. |  |
| 20 MIN. | | Control y dominio del balón | JUEGO DE APLICACIÓN | • Todos los jugadores con balón de futbol de salón y el entrenador con uno de goma-espuma.<br>• Todos los jugadores forman un círculo rodeando al profesor.<br>• El entrenador lanzará el balón hacia arriba diciendo el nombre de un jugador.<br>• El jugador nombrado tendrá que coger rápidamente el balón y gritar "pies quietos".<br>• Los jugadores que se alejaron lo máximo posible en cuanto el entrenador tiro el balón al aire tendrán que pararse cuando escuchen al jugador nombrado decir "pies quietos".<br>• Los jugadores estarán botando el balón y el que la queda tendrá derecho a dar 3 pasos con el balón de goma espuma y lanzárselo a otro jugador.<br>• Los jugadores tendrán que botar el balón y tratar de evitar que les den con el balón sin parar de botar |  |
| 20 MIN. | FASE FINAL | ELONGACIÓN Y REFLEXION | ELONGACIÓN Y REFLEXION | Se realiza Flexión y extensión de Tobillos, Rodillas, Cadera, Tronco, Muñecas, Codos, Hombros, Cuello. |  |
| | | ELONGACIÓN Y REFLEXION | RETO PROXIMA SESION | Llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion . | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

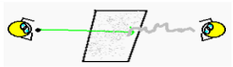
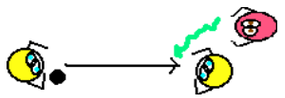
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 03/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | REALIZAR CORRECTAMENTE LAS ACCIONES TECNICAS DEL PASE Y CONTROL DE BALON | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | reunir el grupo, hacer el respectivo llamado a lista, luego se procede a leer el cuento "Adolfo y el castillo abandonado" para socializar acerca del valor del compañerismo haciendo que todos los participantes interactuen con su opinion acerca de los aprendizajes y las enseñanzas que deja el cuento. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | juego de captura la bandera, el cual consiste, en formar dos equipos que se ubican uno en cada mitad de la cancha protegiendo la bandera que en este caso seria un balon y el objetivo es obtener la bandera del equipo conbtrario. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases y control de balon | EJERCICIO 1 | los jugadores se ubican por parejas con un balon, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto tal como muestra el grafico |  |
| 20 MIN. | | circuito | EJERCICIO 2 | Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quien controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B |  |
| 20 MIN. | | coordinacion con el compañero | EJERCICIO 3 | Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio. La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan tal como muestra el gráfico adjunto. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | ser mas agil a la hora de anticipar y controlar el balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

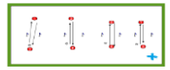
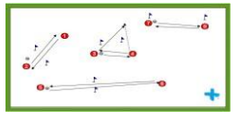
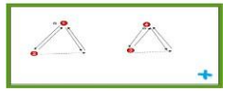
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 04/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | REALIZAR CORRECTAMENTE LAS ACCIONES TECNICAS DEL PASE Y CONTROL DE BALON | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | reunir el grupo, hacer el respectivo llamado a lista, luego se procede a leer el cuento "Adolfo y el castillo abandonado" para socializar acerca del valor del compañerismo haciendo que todos los participantes interactuen con su opinion acerca de los aprendizajes y las enseñanzas que deja el cuento. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | relevos: los jugadores se forman en dos equipos y en fila frente a un arco, el primer jugador de cada fila posee un balon y debe ir y volver hasta el otro arco controlando el balon y dejarselo en los pies al compañero, el primer equipo en completar dos vueltas a la fila, gana |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | por parejas se situan dos jugadores uno frente al otro y se pasan el balon raso a traves de los mismos colamos cada vez los conos mas juntos, comenzar con el balon parado y luego en movimiento, implementando ambas piernas |  |
| 20 MIN. | | circuito tecnico | EJERCICIO 2 | Por parejas con un balón cada una se van desplazando libremente por el campo y se van pasando el balón raso por las porterías repartidas en el campo. No cerrar el camino de las demás parejas. Disociación de la mirada |  |
| 20 MIN. | | coordinacion con el compañero | EJERCICIO 3 | Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. Cambiar a los dos minutos de posición |  |
| 20 MIN. | | miniencuentros | JUEGO | 5 vs 5 estilo libre futbol de salon |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | tener mas tecnica al momento de desplazarse por el campo de juego | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

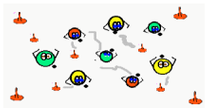
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPAÑERISMO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 06/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | REALIZAR CORRECTAMENTE LAS ACCIONES TECNICAS DEL PASE Y CONTROL DE BALON | | | SESION | 6 |

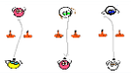
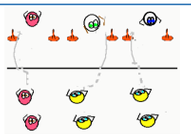
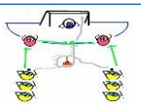
| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | reunir el grupo, hacer el respectivo llamado a lista, luego se procede a leer el cuento "Adolfo y el castillo abandonado" para socializar acerca del valor del compañerismo haciendo que todos los participantes interactuen con su opinion acerca de los aprendizajes y las enseñanzas que deja el cuento. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | policias y ladrones se forman dos equipos, uno hace de policia y el otro hace de ladrones los policias tienen que apresar a los ladrones y meterlos a la carcel (porteria o un cuadrado formado por conos) los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no este arrestado le de la mano a otro que este en la carcel, |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | predeportivos | EJERCICIO 1 | quitar el peto: todos menos un jugador tendran un peto enganchado en la parte de atrás del pantalon, el que no tiene el peto tratara de quitarselo a alguno de sus compañeros y luego finalizara cuando ningun jugador tenga peto |  |
| 20 MIN. | | circuito tecnico | EJERCICIO 2 | Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego. |  |
| 20 MIN. | | coordinacion individual | EJERCICIO 3 | Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo. |  |
| 20 MIN. | | miniencuentros | JUEGO | 4 vs 4 banquitas a gol o a 5 minutos |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | mejorar la coordinacion cuando el balon se encuentre en el aire y a ras de piso | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | REPONSABILIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 10/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | CONDUCCION DE BALON Y REMATE AL ARCO CON EMPEINE | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una explicacion sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una charla donde se les refiere a los participantes la importacia de cumplir en todos los aspectos el valor de la responsabilidad |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de balon mano utilizando variantes para realizar los pases con el pie y rematar al arco y marcar gol con la mano fuera de la bomba igualmente solo con un maximo de pasos dados |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su |  |
| 20 MIN. | | coordinacion grupal | EJERCICIO 3 | Colocamos a los jugadores en dos grupos situados unos 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al compañero que está en la frontal y corre a dar una vuelta a un cono central |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 4 Vs 4 banquitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | mejorar la postura del al momento de rematar el balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

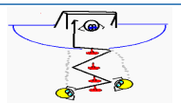
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | REPONSABILIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 11/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | CONDUCCION DE BALON Y REMATE AL ARCO CON EMPEINE | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | 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 pensó que sería lindo si |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Los niños se desplazan libremente por el espacio hasta escuchar la consigna “mano magnética”, entonces se forman parejas. Uno de la pareja coloca su mano a un palmo de la cara del otro, realizando movimientos lentos con la mano al mismo tiempo que el otro reproduce el movimiento con todo su cuerpo intentando |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya. |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | Los jugadores se distribuyen por parejas y se colocan uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área, de forma que forman dos partes unos a derecha y otros a izquierda de la portería. El jugador A de cada grupo pasa el balón a B quien conduce el balón hasta la línea de fondo y le pasará la pelota hacia A para que remate a puerta. Cada vez cambiamos las posiciones de las parejas y después de unos |  |
| 20 MIN. | | coordinacion grupal | EJERCICIO 3 | Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda. |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | partidos 5 Vs 5, con variantes y reglas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | e realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo | se forma un circulo y se trabaja el estirramiento |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | hacer un mejor gesto tecnico al momento de rematar a porteria | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

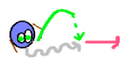
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | respeto | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 13/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | CONDUCCIÓN DE BALÓN IMPLEMENTANDO AMBOS PIES | | | SESION | 9 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es el respeto y socializar este. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Juego de la araña peluda, un niño se para en la mitad del campo de juego y el resto en un arco al dar la orden tienen que pasar de un arco al otro sin dejarse atrapar por su compañero , al que van atrapando hace cadenita y ayuda a atrapar. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Conducir el balón | EJERCICIO 1 | individualmente conducen balon de una lateral a la otra con la planta del pie con borde interno manejando ambos pies variable condicir superando platillos a una distacia apropiada para esta edad |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | se ubican por parejas el primer jugador conducira balon hasta su compañero, dando una vuelta al cono central que se encontrara por el camino al finalizar el recorrido entrega el balon a su compañero quien repetira el mismo ejercicio |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | Los jugadores se ubican por parejas y cada uno escoge uno escoge un numero 1 o 2 a la señal del entrenador el numero dicho debe intentar atrapar a su compañero los dos conduciendo su balon |  |
| 15 MIN. | FASE CENTRAL | Mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 3 Vs 3 , dividiendo el campo de juego en 4 zonas organizando las canchas con conos y demarcando con platos |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | FASE FINAL | Tarea | RETO PROXIMA SESION | aumentar la velocidad conduciendo el balon y tener un mejor dominio de el. | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | TRABAJO EN EQUIPO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 17/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | PASE CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE (BORDE INTERNO, EXTERNO, EMPEINE, TACO, | | | SESION | 10 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es trabajo en equipo y socializar este. |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Iniciamos la entrada en calor con trote de una lateral a otra cambiando en cada recorrido de ejerciocio: Correr hacia adelante.<br>Trotar hacia atrás.<br>Desplazamientos laterales. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | pases con borde interno | EJERCICIO 1 | Ubicados por parejas, uno de los jugadores sujeta el balon con ambas manos a continuación, su compañero le lanzará el balón y tendrá que tocarlo con el interior del pie sin dejarla caer (izquierda y derecha) |  |
| 20 MIN. | | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. Cambiar a los dos minutos de posición |  |
| 20 MIN. | | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota. |  |
| 20 MIN. | | Mini encuentros | JUEGO | 4 vs 4 jugando estrellitas en banquitas utilizando una cantidad de minimo un toque maximo 3 por jugador y variando a libre |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | Tarea | RETO PROXIMA SESION | mas tenica para hacer el pase y este llegue a su destino | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 18/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | SE Y CONTROL DE BALON CON DIFERENTES SUPERFICIES DEL CUERPO (PIE, MUSLO, PECHO, CABE | | | SESION | 11 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA: Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una charla sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una dinamica preguntandole a varios participantes para ellos que es el respeto y socializar este. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Iniciamos la entrada en calor con trote de una lateral a otra cambiando en cada recorrido de ejerciocio: Correr hacia adelante.<br>Trotar hacia atrás.<br>Desplazamientos laterales. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | DOMINIO DE BALON | EJERCICIO 1 | individual toman un balon hacen la popular veintiuna luego por parejas toman un balon y hacen dominio en el aire sin dejarla caer con cualquier partee de su cuerpo |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | se ubican por parejas uno frente al otro con un balon en una distancia de 2 a 3 metros: el jugador 1 con balon en mano el jugador 2 realizara 5 abdominales se levanta controla balon con muslo y entrega con empeine cada jugador realizara 3 series de 5 repeticiones igualmente lo harán recepcionando con pecho. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Mini encuentros | JUEGO | partido 5 vs 5 jugaran balon mano con variable de pases con el pie sin dejarla caer un maximo de pasos dados igualmente para hacer el gol fuera del area luego jugaran libre futbol de salon. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | FASE FINAL | Tarea | RETO PROXIMA SESION | realizar mas dominios de balon mejorar la recpcion y entrega de balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

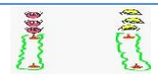
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPONSABILIDAD | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 20/04/2023 | NIVEL | INICIACION 2 |
| OBJETIVO: | CONDUCCION Y RECEPCION DE BALON | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Presentación dinamica | SENSIBILIZACION | Organizar el grupo, llamar lista, se realizara una explicacion sobre el trabajo que se ejecutara el dia, hacer una charla donde se les refiere a los participantes la importacia de cumplir en todos los aspectos el valor de la responsabilidad |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | El niño debera saltar en un solo pie , llevando la pelota hasta el lugar que el profesor le indique luego saltar en ranita de un punto a otro |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Conduccion de balón | EJERCICIO 1 | Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. |  |
| 20 MIN. | | Circuito técnico | EJERCICIO 2 | Cada niño conduce por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.<br>Marcarle con el silbato diferentes ritmo de conducción, lento, muy lento, rápido, muy rápido, etc. |  |
| 20 MIN. | | Coordinación con el compañero | EJERCICIO 3 | s otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los jugadores por parejas estos se deben situar en círculo, colocándose uno delante del otro el jugador que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus compañeros a la señal del |  |
| 20 MIN. | | Mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 3 Vs 3 , con variantes y reglas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | Relajación | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se realiza estiramiento ejecutando ejercicios de tren inferior a tren superior y asi eliminar la tension en los musculos que se han sometido a un esfuerzo |  |
| | | Tarea | RETO PROXIMA SESION | mas agilidad a la hora de reccionar el balon y ejecutar control dirigido para entrar de nuevo el balon | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | Trabajo en eqiuipo | FORMADOR | Jair Rodriguez |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 24/04/2023 | NIVEL | iniciacion 2 |
| OBJETIVO: | conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto | | | SESION | 13 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | los cañoreros: Dos personas cada uno con un balon. Los dos que tienen el balón no pueden desplazarse. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros. Al que le den se les une como cañonero (ya serían 3 en el equipo). Esos 3 tienen que intentar pasarse la pelota para dar a otro más y sumar el 4º |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas.dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo.El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas |  |
| 20 MIN. | | circuito tecnico | EJERCICIO 2 | El juego de tocar y parar el balon: se colocan los jugadores en dos equipos. Aquellos que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el jugador sin balón alcance a su rival, se intercambian los roles. |  |
| 20 MIN. | | coordinacion por parejas | EJERCICIO 3 | Los futbolistas se tienen que poner por parejas. Cada uno de ellos elegirá un número: el uno o el dos. Cuando el entrenador dé la señal, el jugador que tenga el número que este haya dicho tiene que intentar atrapar a su compañero. Ambos futbolistas deben avanzar conduciendo la pelota con las diferentes |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 5 Vs 5, con reglas y haciendo conduccion y pases con borde interno |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | para esta semana cada jugador debe buscar una tecnica para hacer una buena conduccion de balon y socializarla al grupo | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | Trabajo en eqiuipo | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 25/04/2023 | NIVEL | iniciacion 2 |
| OBJETIVO: | conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto | | | SESION | 14 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo |  |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | Caza fantasmas.<br>Se hace un equipo de tres personas quienes seras los cazafantasmas, agarrados de las manos, Los cazafantasmas tienen que cazar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Maniobra y pase<br>Se delimitan dos cuadros con conos(uno más pequeño en el interior del ótro)<br>Dos jugadores se sitúan en paralelo fuera del recuadro grande y |  |
| 20 MIN. | | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | El juego de tocar y parar el esférico: se colocan los jugadores en dos equipos. Aquellos que se van a dedicar a parar no llevan pelota y los que van a escapar serán los que realicen la conducción de balón. Cuando el jugador sin balón alcance a su rival, se intercambian los roles. |  |
| 20 MIN. | | orcinacion por parejas | EJERCICIO 3 | Conejos a la madriguera es otro juego utilizado para entrenar la conducción de balón, el cual consiste en colocar a los jugadores por parejas. Estos se deben situar en círculo, colocándose uno delante del otro. El jugador que posee el balón tiene que conducirlo alrededor del círculo que han formado sus |  |
| 20 MIN. | | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 5 Vs 5, con reglas y haciendo conduccion y pases con borde externo |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento |  |
| | | tarea | RETO PROXIMA SESION | tabajar la conduccion y pase con el empeine y planta del pie | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | Trabajo en eqiuipo | FORMADOR | Jair Rodriguez |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 27/04/2023 | NIVEL | iniciacion 2 |
| OBJETIVO: | conduccion y pases de balon con diferenctes superficies de contacto | | | SESION | 15 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | lectura dinamica reflexion | SENSIBILIZACION | analizar y socializar sobre las respuestas a 5 preguntas realizadas a todo el grupo para entender más a fondo sobre lo que es el trabajo en equipo y conocer las opioniones de todos los integrantes del mismo |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | La roca.<br>Se la quedan 4-5 con un una pelota cada uno.<br>El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Pases | EJERCICIO 1 | Cambio de orientación diagonal<br>Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación<br>Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | circuito fisico tecnico | EJERCICIO 2 | El juego de la silla consiste en colocar conos formando un círculo sobre el terreno de juego, de manera que haya un cono menos que número de jugadores. Estos tienen que conducir el balón alrededor de la zona, y en el momento que el entrenador lo indique tendrán que ir hasta un cono. Pierde el futbolista que no consiga llegar a ninguno. | |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | coordinacion grupal | EJERCICIO 3 | En el juego de los paquetes con balón los jugadores llevan a cabo la conducción de este por el campo de fútbol. En el momento en el cual el entrenador diga un número, los futbolistas deben reunirse formando grupos del número que haya indicado el técnico. Los jugadores deben llevar la pelota durante todo el |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | mini encuentros | JUEGO | Mini partidos 5 vs 5 con reglas y manejando conduccion y pase con empeine y planta del pie |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | relajacion | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | se hace explicacion y retroalimentacion de la manera correcta de utilizar todas las formas de conduccion y pase de balon y se hace un ejercicio de estiramiento |  |
| | FASE FINAL | tarea | RETO PROXIMA SESION | retroalimentacion de pase y conduccion con las direferentes superficies de contacto | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol de salón | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 03/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer las debilidades tecnicas del deportista | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | los deportistas estaran citados a una hora definidad para iniciar el entrenamineto y la dinamica es que tiene que llegar un tiempo antes para poder comenzar el entrenamiento y los deportistas que lleguen 15 minutos mas tarde tendran que pagar una penitencia. | al momento que vayan llegando tarde, tendran que ir haciendo su respectiva penitencia el cual podria ser; el ocho con la cola, bailar una cancion, hacer una mimica de un animal, entre otras. |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego del gato-raton | se escogeran dos deportistas para que uno haga de gato y otro de raton y consiste en que el deportista que estará haciendo de gato tendra que atrapar el deportista que estará haciendo de ratón, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion de bal | EJERCICIO 1 | ira conducinedo el balon por la linea que bordea la cancha con las manos o con los pies | el deportista tendra que ir por el borde de la linea de la cancha sin salirse y pasango algunos obstaculos que se encuntran en la cancha |
| 20 MIN. | | conduccion de espalda | EJERCICIO 2 | tendra que el deportista que manejar su habilidad o persepcion visual para poder conducir sin golpearse con un obstaculo o con un compañero | 1.el deportistas tendra que ir por el borde de la cancha conduciendo el balon sin salirse y atravesando los articulos que estan en el circuito 2. el deportista tendra que pasar por en medio de unos conos de espalda conduciendo el balon sin dejar que se salga de la zona delimitada |
| 20 MIN. | | conduccion lateral | EJERCICIO 3 | ho como izquierdo para poder trasportar el balon de un luga | siguiendo la linea del borde de la cancha el deportista tendra que llevar el balo en conduccion ya sea con pierna derecha o pie izquierdo colocando el cuerpo lateralmente sin dejar que se vaya tan lejso el balon |
| 20 MIN. | | encuentros deport | JUEGO | banquitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol de salón | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 04/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer las debilidades tecnicas del deportista | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | espacio limpio | SENSIBILIZACION | para poder realizar un entrenamiento optimo se tiene que contar con un espacio en optimas condiciones y para eso se tiene que tener un espacio limpio | cada deportista tendra que recoger minimo 3 papeles que esten tirados en el suelo y llevarlos hasta una caneca y depositarlos en esta |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego la lleva | tendran que juagar a la lleva donde se escogera un deportista y tiene que tocar a su compañero y asi de esta manera el otro deportista tendra uqe ser el que la lleva y asi sucesivamente durante un |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion de bal | EJERCICIO 1 | ira conducinedo el balon con el borde interno del pie mas habil | el deportista tendra que irse por la linea que delimita la cancha de futbol sala y llevar el balon con el borde interno del pie mas habil |
| 20 MIN. | | conduccion | EJERCICIO 2 | conducir el balon con cualquiera de los dos pies pasando algunos obstaculos | el deportista tendra que pasar por unos aros los cuales estarna con un orden para que los deportistan vayan oasando uno por uno y asi realizar el circuito de manera exitosa |
| 20 MIN. | | conduccion en jue | EJERCICIO 3 | un encuentro entre si y asi aplicar las formas de conduccio | los deportistas tendran en el juego realizar muchas conducciones para aplicar los visto en clase , ya sea con borde externo con borde interno o con la planta del pie. |
| 20 MIN. | | encuentros | JUEGO | 1 vs 1 |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol de salón | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 06/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer las debilidades tecnicas del deportista | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | espacio limpio | SENSIBILIZACION | para poder realizar un entrenamiento optimo se tiene que contar con un espacio en optimas condiciones y para eso se tiene que tener un espacio limpio | cada deportista tendra que recoger minimo 3 papeles que esten tirados en el suelo y llevarlos hasta una caneca y depositarlos en esta |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego la lleva | tendran que juagar a la lleva donde se escogera un deportista y tiene que tocar a su compañero y asi de esta manera el otro deportista tendra uqe ser el que la lleva y asi sucesivamente durante un |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | pase | EJERCICIO 1 | mejorar la tecnica del pase para mejor la capacidad de juego | uno en frente de otro a una distancia de 3 metros y se lanzaran el balon con el pie y con cualquier parte del pie |
| 20 MIN. | | pase y conduccion | EJERCICIO 2 | cse ejecutara el pase y despues de este se realiza una conduccion por el circuito ya establecido | los deportistas lanzaran el balon al profesor realizando un pase con cualquier parte de la superficie del pie y el profesor devolvera el balon y el deportista tendra que recepcionarlo y conducir el balon en medio del circuito ya establecido y asi hasta que cada deportista lo ejecute 5 veces como |
| 20 MIN. | | pase con pared | EJERCICIO 3 | se implementara que los deportistas utilicen la pared como forma de agilizar su juego |  |
| 20 MIN. | | encuentros | JUEGO | 1 vs 1 |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | futbol de salón | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 10/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer las debilidades tecnicas del deportista | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | los deportistas estaran citados a una hora definidad para iniciar el entrenamineto y la dinamica es que tiene que llegar un tiempo antes para poder comenzar el entrenamiento y los deportistas que lleguen 15 minutos mas tarde tendran que pagar una penitencia. | al momento que vayan llegando tarde, tendran que ir haciendo su respectiva penitencia el cual podria ser; el ocho con la cola, bailar una cancion, hacer una mimica de un animal, entre otras. |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego del gato-raton | se escogeran dos deportistas para que uno haga de gato y otro de raton y consiste en que el deportista que estará haciendo de gato tendra que atrapar el deportista que estará haciendo de ratón, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | pases con borde i | EJERCICIO 1 | mejorar el pase con borde interno del pie mas abil | los deportistas se haran de a parejas y se ubicaran uno en frente de otro realizando pases entre ellos a una distancia de 3 metros |
| 20 MIN. | | circuito de pase | EJERCICIO 2 | los deportistas tendran que pasar por medio de una circuito realizando pases con borde interno | los deportistas tendran que seguir un circuito en el cual realizaran passes a sus compañeros y tendran que ir siguiendo el camino realizando los pases adecuadamente. |
| 20 MIN. | | pase elevado | EJERCICIO 3 | trabajar los pases con borde interno a una altura de la rodilla |  |
| 20 MIN. | | encuentros deport | JUEGO | banquitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

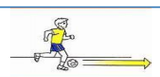
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 11/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | reforzar la habilidad de conduccion de balon | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | para realizar un buen entrenmaineto se neceista que el campo de juego este en optimas condiciones y asi poder disfrutar de este mismo | los deportistas al momento de llegar y poder comenzar el entrenamiento tendran que recoger minimo 3 papeles que esten en la cancha del juego para poder ingresar al entrenamiento |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego del gato-raton | se escogeran dos deportistas para que uno haga de gato y otro de raton y consiste en que el deportista que estará haciendo de gato tendra que atrapar el deportista que estará haciendo de ratón, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion orientada | EJERCICIO 1 | realizar de mejor manera la conduccion del balon por un circuito |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | conduccion larga | EJERCICIO 2 | perfeccionar el desplazamiento del deportista teniendo una conduccion adecuada para no perder el balon |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | aguilidad | EJERCICIO 3 | realizar escalera para mejorar la agilidad del deportista en la conduccion del balón |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | encuentro deportivo | JUEGO | se realizara encuentro deortivo entre los deportistas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | FASE FINAL | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 13/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer y optimizar las habilidades basicas motrices del deportista para optner mejor rendimiento deportivo | | | SESION | 9 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | historia del futbol de salon | el profesor realizara charla en el cual hablara sobre como inicio el deporte del futbol de salon y los estudinates podran realizar preguntar hacerca de esto |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego de la lleva |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | saltos | EJERCICIO 1 | fortalecer el tren inferior del deportista | profesor saltando de manera frontal con las manos en la cintura he ir avanzando hasta dar la vuelta completa del circuito |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | tijeras | EJERCICIO 2 | fortalecer el tren inferior del deportista | los deportistas realizaran tijeras desde el final de la cancha hasta la mitad y se devolveran de la misma manera minimo 3 veces |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | punta de pie} | EJERCICIO 3 | fortalecer el tren inferior del deportista | los deportistas se desplazaran por la linea de la cancha en punta de pie en donde en la linea del fondo caminaran y en las lineas laterales relizaran punta de pie con eso se fortalecera los gastroneios y asi tener mas resistencia en el moemnto de tener |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | encuentros deport | JUEGO | juego 5 vs 5 estrillitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | FASE FINAL | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 17/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer y optimizar las habilidades basicas motrices del deportista para optner mejor rendimiento deportivo | | | SESION | 10 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | reglas del juego | por medio de una charla y una dinamica se explicara la reglamentacion donde el portero no puede coger el balon con las manos cuando se la devuelve un compañero |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego de la lleva |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | equilibrio | EJERCICIO 1 | fortalecer la zona core del deportista para que obtenga mejor equlibrio |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | flexibilidad | EJERCICIO 2 | para generar una mejor fuerza en el deporte del futbol sal o cualquier deporte se debe tener una mejor flexibilidad y aca trabajaremos en esta | los deportistas por medio de circuitos tendran que ir realizando estirmaientos dinamicos para que su cuerppo vaya adquieriendo una mejor flexion y asi tambien adquirir mas fuerza |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | punta de pie} | EJERCICIO 3 | fortalecer el tren inferior del deportista | los deportistas se desplazaran por la linea de la cancha en punta de pie en donde en la linea del fondo caminaran y en las lineas laterales relizaran punta de pie con eso se fortalecera los gastroneios y asi tener mas resistencia en el moemnto de tener |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | encuentros deport | JUEGO | juego 5 vs 5 estrillitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | FASE FINAL | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 18/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | fortalecer y optimizar las habilidades basicas motrices del deportista para optner mejor rendimiento deportivo | | | SESION | 11 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | reglas del juego | por medio de una charla y una dinamica se explicara la reglamentacion donde el portero no puede coger el balon con las manos cuando se la devuelve un compañero |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego de la lleva |  |
| 20 IN. | FASE CENTRAL | reaccio | EJERCICIO 1 | dar un incremento de la velocidad de reaccion a estimulos externos | momento de esuchar el silbato tendran que levantarse lo mas rapido posible 2. variante: los deportistas estaran acostados baca arriba y al |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | flexibilidad | EJERCICIO 2 | para generar una mejor fuerza en el deporte del futbol sal o cualquier deporte se debe tener una mejor flexibilidad y aca trabajaremos en esta | los deportistas por medio de circuitos tendran que ir realizando estirmaientos dinamicos para que su cuerppo vaya adquieriendo una mejor flexion y asi tambien adquirir mas fuerza |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | atrapar | EJERCICIO 3 | desarrolar mejor sus habilidades basicas por medio del juego | se realizara el juego de yermis donde los depotistas tendran la oportunidad de realizar el ejercicio de atrapar pero por medio del juego y de esta forma iremos mejorando esta destreza |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | encuentros deportivos | JUEGO | 2 vs 2 estrellitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | FASE FINAL | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 20/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | reconfortar habilidades basicas motrizes y habilidades tecnicas usadas en el futbol de salón | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | trabajo en equipo | todos los deportistas ayudaran a ubicar el material de trabajo de la clase en toda la cancha. De esta manera trabajran en equipo y sera as timepo de aprovechamiento del entenamiento |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | se realiza un calentamiento por medio del juego de la burrito |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | correr | EJERCICIO 1 | se manejara el tema de correr para optimizar el desplazamiento del depotista por la cancha de una manera eficaz | rapida para llegara hasta el otro lado de la cancha en el menor timepo posible al esuchar la indicacion del profesor 2.el deportista tendra que pasar por |
| 20 MIN. | | conduccion con balon | EJERCICIO 2 | ejecutaremos el ejercicio anteior para realizar una conduccion mas rapida | el deportista se desplazara por el medio de la cancha lo mas rapido posible con el balon sin dejar que este se aleje mucho de el. 2. el deportista tendra que llevar el balon de un punto a otro esquivanfdo algunos obtaculos que se encuentran en la cancha |
| 20 MIN. | | aclopamiento | EJERCICIO 3 | desarrolar mejor sus habilidades basicas por medio del juego | se realizara el juego de yermis donde los depotistas tendran la oportunidad de realizar el ejercicio de atrapar pero por medio del juego y de esta forma iremos mejorando esta destreza |
| 20 MIN. | | encuentros deportivos | JUEGO | 5 vs 5 estrellitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento | el profesor va aguiar el estiramiento y se realiza desde tren inferior hasta tren superior de tal manera que todo el cuerpo realice su estiramiento adecuado |
| | | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | COMPROMISO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 24/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | reconfortar habilidades basicas motrizes y habilidades tecnicas usadas en el futbol de salón | | | SESION | 13 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | limpieza | los deportistas tendran que ir llegando he ir recogiendo papeles que encuentren tirados por el camino hasta llegara al lugar de entrenamiento |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | calentamiento activo |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | flexibilidad | EJERCICIO 1 | obtener mejor flexibilidad en el tren inferior | estiramientos donde se busca elongar los cuadriceps, los isquiotibiaes y los gastroneios y de esta forma ganar mayor tension muscular al |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | control del balon borde interno | EJERCICIO 2 | ejecutar de manera correcta el control del balon con borde interno. | 1. los deportistas se ubicaran por parejas y uno en frente del otro a una distancia de 4 metros; uno de estos le hara un pase a su compañero y quien recibe tendrs que controlar el balon y no permitir ue se vaya mas alla de 30 centrimetros del pie mas habil. 2. despues uno de los deportistas tendra que |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | control del balon c | EJERCICIO 3 | ejecutar de manera corecta el control del balón con el empeine del pie |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | encuentros deportivos | JUEGO | 5 vs 5 estrellitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento |  |
| | FASE FINAL | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar |  |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 25/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | reconfortar habilidades basicas motrizes y habilidades tecnicas usadas en el futbol de salón | | | SESION | 14 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | limpieza | los deportistas tendran que ir llegando he ir recogiendo papeles que encuentren tirados por el camino hasta llegara al lugar de entrenamiento |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Predeportivos | CALENTAMIENTO | calentamiento activo |  |
| 20 IN. | FASE CENTRAL | fuerza | EJERCICIO 1 | fuerza explosiva | cancha y al momento de escuchar el silbato tendra que ir hasta la otra linea en el menor tiempo posible 2. los deportistas tendra que realizar una sentadilla |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | control del balon borde interno | EJERCICIO 2 | ejecutar de manera correcta el control del balon con borde interno. |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | control del balon c | EJERCICIO 3 | ejecutar de manera corecta el control del balón con el empeine del pie |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | encuentros deportivos | JUEGO | 5 vs 5 estrellitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento |  |
| | FASE FINAL | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar |  |

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

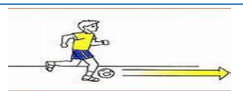
**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | FUTBOL DE SALON | VALOR | RESPETO | FORMADOR | JAIR RODRIGUEZ |
| MUNICIPIO | TAUSA | FECHA | 27/04/2023 | NIVEL | INICIACION 3 |
| OBJETIVO: | reconfortar habilidades basicas motrizes y habilidades tecnicas usadas en el futbol de salón | | | SESION | 15 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>llegada del entrenamiento | SENSIBILIZACION | reglamentacion | se realiza charla sobre las faltas graves y como se castigan en el futbol de salón |
| 15 MIN. | | Predeportivos | CALENTAMIENTO | elevacion cardiovascular |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | fuerza | EJERCICIO 1 | fuerza dinamica |  |
| 20 MIN. | | control del balon borde interno | EJERCICIO 2 | ejecutar de manera correcta el control del balon con borde interno. |  |
| 20 MIN. | | control del balon c | EJERCICIO 3 | ejecutar de manera corecta el control del balón con el empeine del picon la planta del pie |  |
| 20 MIN. | | encuentros deportivos | JUEGO | 5 vs 5 estrellitas |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | vuelta a la calma | ESTIRAMIENTO | se realiza estiramiento para que los musculos no esten adoloridos al otro dia del entrenamiento |  |
| | | charla | lo aprendido | cada deportista tendra que decir que le gusto mas de la clase y que le gustaria aprender mas sobre el tem o reforzar |  |

OBSERVACIONES:

# ANEXO 8-OBLIGACION 8: SEGUIMIENTO A BENEFICIARIOS. 1

| PROVINCIA | MUNICIPIO | NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES | DISCIPLINA DEPORTIVA | NIVEL (INICIACIÓN A 9 / INICIACIÓN 10 - 12 / INICIACIÓN 0 | BENEFICIARIO S NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA | TIPO DE DOCUMENTO | NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER) | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO) | SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL) | ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL | DIRECCIÓN DE RESIDENCIA | SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL) | G.S.T R.H. (GRUPO SANGUÍNEO) | EPS | GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6) | NACIONALIDAD DE NACIMIENTO | DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO | VULNERABILIDAD (VICTIMAS DE CONFLICTO ARMADO / DESPLAZADOS / DESMOVILIZADOS / HABITANTES DE ZONAS DE DIFICIL ACCESO / HABITANTES DE ZONAS DE FRONTERA / HABITANTES DE ZONAS RURALES / POBLACIÓN CARCELARIA / POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD / POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE DESPLAZAMIENTO FORZADO / POBLACIÓN EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES:** | | | | **MARZO** | | **MUNICIPIO: TAUSA** | |
| **LUGAR:** | | | | ESCUELA GENERAL SANTANDER, ESC | | **HORARIO DE PRACTICA: 2 PM A 8 PM** | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÒN 1** | **X** | **INICIACIÒN 2** | **X** |
| **CLASES** | | | | **MARZO** | | **MARZO** | |
| DESARROLLO MENSUAL | AXIOLOGICO | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | X | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | X | |
| | | | OBEDIENCIA | X | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | X | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | X | |
| | | VALORES DEL OLIMPISMO | EXCELENCIA | | | | |
| | | | RESPETO AMISTAD | X | | | |
| | | | CORAJE | | | X | |
| | | | DETERMINACION | | | X | |
| | | | IGUALDAD | X | | | |
| | | | DETERMINACION | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | X | | X | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | RITMO | X | | | |
| | | | CORRER | X | | X | |
| | | | TROTAR | | | | |
| | | | SALTAR | | | X | |
| | | | AGILIDAD | X | | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | X | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | X | |
| | | | VELOCIDAD | X | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | X | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | X | | X | |
| | | | CONTROL | | | X | |
| | | | DEFINICION | | | | |
| | | | CONCENTRACION | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | ROTACION | | | | |
| | | | 1 VS 1 | | | | |
| | | | REPLIEGUE | | | | |
| | | | ATAQUE | | | | |
| | | | DEFENSIVO | | | | |
| | | | PELOTA QUIETA | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

## GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES:** | | | | **ABRIL** | | **MUNICIPIO: TAUSA** | |
| **LUGAR:** | | | | , ESCUELA GENERAL SANTANDER, ESC | | **HORARIO DE PRACTICA: 2 PM A 8 PM** | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN 1** | **X** | **INICIACIÓN 2** | **X** |
| **CLASES** | | | | **ABRIL** | | **ABRIL** | |
| DESARROLLO MENSUAL | AXIOLOGICO | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | X | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | X | | X | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | X | | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | X | |
| | | | AUTODOMINIO | | | X | |
| | | | RECOMPENSA | X | | | |
| | | VALORES DEL OLIMPISMO | EXCELENCIA | | | | |
| | | | RESPETO AMISTAD | | | X | |
| | | | CORAJE | X | | | |
| | | | DETERMINACION | X | | | |
| | | | IGUALDAD | | | X | |
| | | | DETERMINACION | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | X | | X | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | RITMO | | | X | |
| | | | CORRER | | | | |
| | | | TROTAR | X | | X | |
| | | | SALTAR | X | | | |
| | | | AGILIDAD | | | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | X | |
| | | | RESISTENCIA | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | | | |
| | | | VELOCIDAD | X | | X | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | X | |
| | | | RESISTENCIA | | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | X | | | |
| | | | CONTROL | X | | | |
| | | | DEFINICION | | | X | |
| | | | CONCENTRACION | | | X | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | ROTACION | | | | |
| | | | 1 VS 1 | | | | |
| | | | REPLIEGUE | | | | |
| | | | ATAQUE | | | | |
| | | | DEFENSIVO | | | | |
| | | | PELOTA QUIETA | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | X | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | X | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

ANEXO 10-OBLIGACION 10: CRONOGRAMA TEST Y PRUEBAS DE VALORACION DE ENTRADA.



ANEXO 11-OBLIGACION 11: CERCIFICACION DEL MUNICIPIO.



# CERTIFICACION

**EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA**

**HACE CONSTAR:**

Que **JAIR FERNEY RODRIGUEZ VILLAMIL**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.663.829 de Ubate presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON**, durante el período comprendido entre el 08 de Marzo de 2023 al 30 de Marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el día primero (01) del mes de Abril de 2023.

**JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO**
**Coordinador de Deportes**
**Tel. 3123514334**

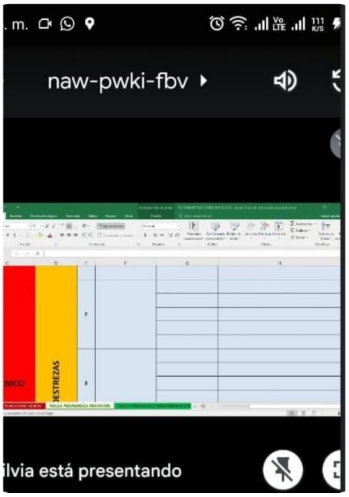


Powered by CamScanner

ANEXO 12-OBLIGACION 13: EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS REUNIONES.




REUNION VIRTUAL RETROALIMENTACION MALLAS






CAPACITACION PRESENCIAL
INDUCCION PLANES Y MALLAS

ANEXO 13 - OBLIGACION 15:
FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS



ANEXO 14-OBLIGACION 16:
DOCUMENTACION PARTICIPANTES



ADRES MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

**ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES**

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**

**Información Básica del Afiliado :**

| COLUMNAS | DATOS |
|---|---|
| TIPO DE IDENTIFICACIÓN | TI |
| NÚMERO DE IDENTIFICACION | 1077115384 |
| NOMBRES | LIZETH ROCIO |
| APELLIDOS | SALAZAR FORERO |
| FECHA DE NACIMIENTO | **/**/** |
| DEPARTAMENTO | CUNDINAMARCA |
| MUNICIPIO | TAUSA |

**Datos de afiliación :**

| ESTADO | ENTIDAD | REGIMEN | FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA | FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN | TIPO DE AFILIADO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVO | NUEVA EPS S.A. | SUBSIDIADO | 27/09/2022 | 31/12/2999 | CABEZA DE FAMILIA |

Fecha de Impresión: 03/22/2023 12:40:41 | Estación de origen: 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

**Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.**

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA









INDEPORTES

**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023**



Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Lizeth Rocio
APELLIDOS: Salazar Forero
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 23 MES Agosto AÑO 2012
Número de Identificación: 1.077.115.384
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa La Nueva
Edad: 10 Talla de Calzado: 33 Talla pantalonera: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vi parquito Tausa
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Danilo Salazar Rodriguez
Documento de identidad: 3182 883 de Tausa
Teléfono: 3115508418
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Celenia Forero Rocha
Documento de identidad: 20 985 989 de Tausa
Teléfono: 3118351919
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: 3118351919

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____ bisexual____ heterosexual____ transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____ transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____ conflicto armado____
en condición de discapacidad____ familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____ repatriados____ primera infancia____ habitante de calle____ ninguna____
Discapacidad: física____ visual____ auditiva____ intelectual____ psicosocial____
Sordoceguera____ múltiple____ ninguna____
Grupo Etnico: indigenas____ afrocolombianos/negritudes____ palequero____ room____
raizal____ otros____
Lenguas: castellano____ indigena____ criolla____ romani____ señas____ lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____ rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
La Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: B+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Lizeth Rocio Salazar
Firma del Menor:
T.I: 1077 115 384
CELULAR 3118351919

Maria Celenia Forero Rocha
Firma del acudiente
C.C. 20 985 989
CELULAR 3118351919

INSTRUCTOR DEPORTIVO:
CC:
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA

Calle 26 #13-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal 111321 - Teléfono: 749 1205

INDEPORTES

**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA**
**COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO**

**AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN**

YO Maria Celenia Forero Rocha, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20 985 989 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Lizeth Rocio Salazar Forero con Tarjeta de identidad No 10 44 115 384 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Tausa CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Futbol.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Tausa a los 23 ( ) días del mes de Nov 20 del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Maria Celenia Forero Rocha
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 20 985 989
TELÉFONO 311 835 19 19
DIRECCIÓN Vi parquito Tausa

Huella

Calle 26 #13-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

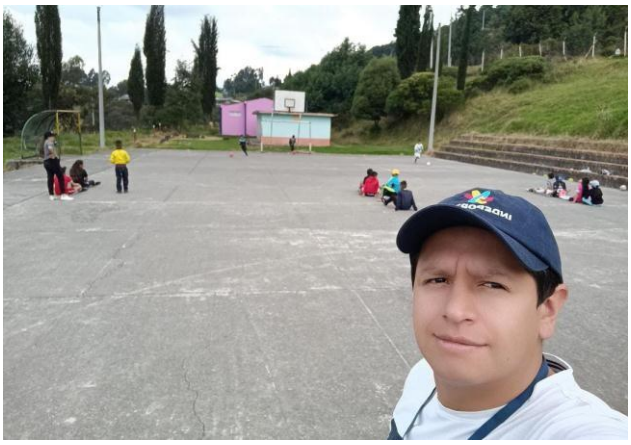
EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

| **INICIACION 1** | |
|---|---|
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR:**27-03-2023 escuela general santander | **FECHA Y LUGAR:**27-03-2023 escuela general santander |
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR:**27-03-2023 escuela general santander | **FECHA Y LUGAR:** 27-03-2023 pajarito |

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION 2</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR:28-03-2023 pajarito</td><td>FECHA Y LUGAR: 28-03-2023 pajarito</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 30-03-2023 pajarito</td><td>FECHA Y LUGAR: 30-03-2023 pajarito</td></tr>
</table>

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

| **INICIACION 3** | |
|---|---|
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR:** 30-03-2023 pajarito | **FECHA Y LUGAR:** 28-03-2023 TIERRA NEGRA |
|  |  |
| **FECHA Y LUGAR:** 28-03-2023 TIERRA NEGRA | **FECHA Y LUGAR:** 28-03-2023 TIERRA NEGRA |